

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Spokojenost žáků vybraných středních škol se stravováním ve školní
jídelně v Chomutově

The satisfaction of pupils from selected secondary schools with catering in
the school canteen in Chomutov.

Veronika Lišková

Vedoucí práce: Ing. Bc. Alena Váchová, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: B BI – VZ

2017

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Spokojenost žáků vybraných středních škol se stravováním ve školní jídelně v Chomutově vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 10.4. 2017

.....

podpis

Ráda bych touto cestou poděkovala mé školitelce Ing. Bc. Aleně Váchové, Ph.D. za vedení mé práce, cenné rady a připomínky. Také bych chtěla poděkovat ředitelům škol, na kterých jsem sbírala informace k dané práci, Mgr. Jaroslavu Zahrádkovi, Ing. Janu Lacinovi a Mgr. Janu Marešovi, MBA. Nakonec bych ráda poděkovala žákům, kteří mi ochotně vyplnili výzkumné dotazníky.

ANOTACE

Cílem této bakalářské práce je zjistit spokojenost žáků se stravováním ve školní jídelně v Chomutově, která je spádovou jídelnou pro více středních škol. Dále doporučení zlepšení školní jídelny, aby měla více spokojených návštěvníků. Teoretická část se věnuje výživě, pojmům, o které se výživa opírá a také základním složkám potravy. Je zde popsáno školní stravování dle dané vyhlášky a vysvětlený spotřební koš. V praktické části je vyhodnoceno 95 dotazníků od žáků tří středních škol. Na základě těchto dotazníků je zjištěna spokojenost či nespokojenost žáků se školní jídelnou. Cílem je poskytnutí zpětné vazby a navržení vhodné změny školní jídelně.

KLÍČOVÁ SLOVA

Školní stravování, žáci středních škol, výživa, zdravá strava, jídelna, spotřební koš, pamlsková vyhláška, Chomutov

ANNOTATION

The aim of this bachelor thesis is to research students' satisfaction with the catering at the school canteen in Chomutov, which is communal canteen for several secondary schools. Another aim is to give a suggestion for this canteen how to get more satisfied diners. The theoretical part deals with nourishment, terms relating to it and elemental food ingredients as well. There is a description of school eating according to the regulation and the explanation what a consumer basket is. There are 95 evaluated questionnaires in the practical part, which the students from three secondary schools have filled in. On the basis of these questionnaires the students' satisfaction or dissatisfaction with school canteen have been found out. The aim is to give a feedback and make a suggestion for changes at school canteen.

KEYWORDS

Eating at school canteen, students of secondary schools, nutrition, health food, school canteen, consumer basket, regulation of junk at schools, town Chomutov

OBSAH:

1 Úvod	7
2 Výživa.....	8
2.1 Základní pojmy ve výživě.....	9
2.2 Základní složky potravy	10
2.2.1 Bílkoviny	11
2.2.2 Sacharidy	13
2.2.3 Lipidy	15
2.2.4 Minerální látky	15
2.2.5 Vitamíny.....	18
2.3 Zdravý talíř.....	21
3 Školní stravování.....	24
3.1 Organizace	24
3.2 Řízení a provoz	25
3.3 Rozsah služeb.....	26
3.4 Úplata za školní stravování	27
4 Spotřební koš.....	28
4.1 Vybrané druhy potravin	28
5 Pamlsková vyhláška.....	32
6 Praktická část	33
6.1 Cíle, výzkumné otázky a předpoklady	33
6.2 Metodika výzkumu	34
6.2.1 Charakteristika šetření.....	34
6.2.2 Dotazníkové šetření.....	34
6.3 Výsledky výzkumu	35
6.3.1 Vyhodnocení dotazníků.....	35
7 Výsledky a diskuze.....	59

8 Závěr	63
9 Seznam použitých zdrojů	65
10 Seznam příloh.....	67

1 ÚVOD

Zdravá strava je v dnešní době velmi rozebírané téma. Každý by měl znát alespoň základní poznatky o stravě, jaké látky naše tělo potřebuje, a také, jak tyto látky potravou dodat. S touto problematikou by měli být obeznámeni žáci už na základních školách. Žáci by měli být rodiči i učiteli vedeni ke správné a vyvážené stravě. Jaké poznatky ale mají žáci na středních školách v ohledu zdravé stravy? Jí pravidelně a dostává se jim možnosti obědů na středních školách? Chutnají těmto žákům obědy, nebo si radši dají nějaké jídlo například ve fastfoodu?

O organizaci školního stravování pojednává vyhláška vydaná Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ve spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví. K vyhlášce byl vydán i dodatek s doporučeným spotřebním košem a jeho výpočtem, kterým by se mělo školské stravování řídit.

Cílem této bakalářské práce je zmapovat na základě dotazníků podaných žákům, zda mají pojem o zdravé stravě, snaží se jíst pravidelně, a jaké pokrmy v jejich výběru převažují. Zda žáci využívají služeb školního stravování či mají vlastní stravu, a jaké jsou možnosti pro zlepšení spokojenosti žáků ve školní jídelně v Chomutově.

2 VÝŽIVA

Výživa jako vědecký obor vznikla na konci 18. století. Už v historii se objevovaly rady ohledně výživy nemocných. Za prvního poradce na výživu je považován známý starověký řecký lékař Hippokrates. V novověku se výživa začala řešit převážně v ohledu zdraví člověka a dobré pracovní schopnosti.

Zdravotní stav a výživa obyvatelstva úzce souvisí s aktuálními podmínkami přísunu potravin. V minulosti, v době, kdy byl nedostatečný přísun potravin, a probíhaly epidemie, bylo tělo více náchylné na infekční onemocnění a lidé se dožívali průměrného věku 40 let. V pozdější době, kdy začalo být potravy dostatek, se průměrný věk člověka zvýšil na 70 let. Nastává ale období, kde se objevují nová civilizační onemocnění spojená právě s dostatkem potravy a špatným stravováním. V dnešní době se u mnoha lidí objevuje nevyrovnaný poměr mezi přijatou energií z potravy a vydanou energií pohybem. V extrémních případech a při dlouhodobě špatném stravování vznikají vážné choroby, které jsou způsobené nadbytkem energie, které z potravy přináší tuky a cukry (Blatná, 2005).

Podle Marádové (2010) je nutné vnímat problematiku výživy v celospolečenském měřítku. Světový problém se odráží hlavně v nedostatku výživy u rozvojových zemích. FAO, světová organizace pro výživu a zemědělství, se snaží řešit nedostatečnou výživu v těchto částech světa. Ta je způsobena nízkou ekonomickou úrovní a nestejnoměrným rozdělováním zemědělských výrobků.

Ve vyspělých zemích je zase problém vysokých hodnot výživových činitelů, jako jsou tuky, cukry a sůl. Jejich záporný vliv na člověka je lékařsky prokázán a projevuje se vyšším výskytem obezity a cévními a srdečními chorobami. Ve vyspělých zemích by mělo dojít ke zřetelné přeměně skladby výživy.

Lze sledovat tři klíčové faktory, které působí na obyvatelstvo z celospolečenského měřítka.

- Biologické aspekty – odráží fyziologický požadavek výživy pro život člověka. Výživa určuje zdravotní stav obyvatelstva. S pomocí výživy lze eliminovat výskyt některých chorob, jako je například deficit jódu. Nedostatečná výživa zvyšuje

pravděpodobnost onemocnění. Také cizorodé látky ve výživě mohou narušit zdravotní stav.

- Ekonomické aspekty – udávají schopnost uspokojit fyzickou potřebu výživy. Aby byly tyto aspekty splněny, je nutno vyrobit a nabídnout dostatek nutričně hodnotných surovin v takových cenových relacích, aby si je lidé mohli dovolit.
- Psychologické aspekty – narážejí na marketing v oblasti potravinářství, zemědělství, hotelnictví a jiné. Velký význam na výživu obyvatelstva mají média a jejich prezentování daných produktů nehledě na jejich cenu a výživovou kvalitu (Marádová, 2010).

2.1 ZÁKLADNÍ POJMY VE VÝŽIVĚ

Výživa je proces, který vede k zajišťování materiálních a funkčních požadavků organismu k udržení růstu, zdraví a výkonnosti.

Výsledkem výživy je **výživová situace**. Ta je udávána spotřebou a složením potravin v daném časovém rozmezí. Zjišťuje se převážně u větších skupin populace. Sledují se zdravotní hlediska, údaje o spotřebě potravin, ale i faktory sociálně – ekonomické.

Výživový stav člověka udává spotřebu potravin v organismu. Projeví se na základě zdravotnických ukazatelů.

Hygiena výživy je věda zabývající se výživou člověka vzhledem ke zdravotnímu stavu. Zkoumá, jak zajistit fyziologickou potřebu člověka v určitých podmínkách prostředí tak, aby nedošlo k ohrožení zdraví.

Potrava je vše, co slouží k výživě organismu.

Poživatiny jsou vše, co člověk požívá ústy a slouží k funkci výživy. Dělíme je na potraviny, pochutiny a nápoje.

Potraviny se řadí mezi poživatiny, které mají významnou výživovou hodnotu danou energetickou vytižeností.

Pochutiny nemají téměř žádnou výživovou hodnotu. Organismu nedodávají žádnou užitečnou energii, ale pro člověka mají význam svojí výraznou chutí a vůní (Marádová, 2010).

Nápoje jsou požitelné tekutiny, které mají občerstvující účinek. Mezi nápoje se neřadí mléko, tekuté mléčné výrobky, kakao, tekuté ovocné výrobky, protože mají výživovou hodnotu, a tudíž spadají pod potraviny.

Strava je určitým způsobem upravená potrava, která je podávána v určitou dobu, tj. sestava denních jídel. Strava by měla zajišťovat: optimální růst, maximální psychickou a fyzickou výkonnost, imunitu organismu proti škodlivým faktorům, schopnost reprodukce, zabránění faktorům předčasného stárnutí.

Jídlo je strava v jednotlivých dávkách v určitou denní dobu. Můžeme rozdělit na jídla hlavní a jídla vedlejší. Mezi obvyklé rozdělení jídel patří snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře a někdy i druhá večeře. Jídla se skládají z jednotlivých pokrmů.

Pokrmem se považují potraviny kuchyňsky upravené k přímému požívání.

Stravovacím režimem se rozumí množství, skladba a rytmus přijímané potravy za den.

Jídelníček je plán stravy sestavený pro určité časové období nebo pro určitou příležitost.

Jídelní lístek je seznam připravených pokrmů, se kterým se setkáváme ve stravovacích zařízeních (Marádová, 2010).

2.2 ZÁKLADNÍ SLOŽKY POTRAVY

Stravu dělíme na makroživiny, což jsou hlavní živiny, a na mikroživiny. Mezi hlavní živiny patří bílkoviny, tuky a sacharidy, mezi mikroživiny pak řadíme vitamíny, minerální látky a stopové prvky. Další velmi významnou složkou stravy je voda, kterou můžeme přijímat ve formě tekutin nebo jako součást potravy.

Ideální příjem bílkoviny, tuků a sacharidů by měl být v poměru 1:1:4. Hlavním významem makroživin je přísun energie, který se v těle tvoří štěpením těchto živin. Nejvíce energie přinášejí tuky, a to 1 g – 9 kcal (37 kJ), sacharidy a bílkoviny mají více jak poloviční poměr energie, a to 1 g – 4 kcal (17 kJ). I alkohol dodává tělu značné množství energie, a to 1 g (čistého ethanolu) – 7 kcal (29 kJ).

Pro všechny živiny jsou vytvořeny „Výživové doporučené dávky“, které tvoří doporučený denní příjem jednotlivých látek. Jsou vytvořeny pro různé věkové skupiny,

muže i ženy, sportovce, nemocné, lidi s různou pracovní zátěží či těhotné a kojící ženy (Blatná, 2005).

Poměr základních živin by měl u průměrného člověka obsahovat 56 % sacharidů, 20 - 30 % tuků a 12 – 14 % bílkovin. Reálně je v populaci zastoupena větší spotřeba tuků na úkor bílkovin a sacharidů, než je v doporučeném množství (Marádová, 2010).

2.2.1 BÍLKOVINY

Proteiny jsou nenahraditelnou složkou lidské potravy. Mají řadu nenahraditelných funkcí, slouží jako stavební materiál, podporují růst a stálou obnovu a přestavbu tkání od dětí až po dospělé; jsou důležité pro tvorbu trávicích žláz, vitamínů, enzymů, hormonů, obraných látek a krevního barviva; mají vliv na látkovou přeměnu, udržují a stupňují tempo metabolismu; podporují plodnost; podporují činnost vyšší nervové soustavy, ovlivňují stálost vnitřního prostředí organismu, krevní plasmu, mozkomíšni mok, střevní trávicí šťávy; v neposlední řadě mohou být využity jako zdroj energie.

Bílkoviny jsou makromolekulární látkou, která obsahuje atomy uhlíku, vodíku, kyslíku a dusíku. Složené bílkoviny obsahují i další atomy jako jsou například síra a fosfor. Aminokyselina je základní stavební jednotkou. Ty se spojují peptidovými vazbami do různě dlouhých řetězců, které tvoří bílkoviny. Některé aminokyseliny si dokáže tělo samo vytvořit, jiné (esenciální) se do těla musí dostávat potravou.

Mezi esenciální aminokyseliny řadíme: lysin, valin, threonin, methionin, fenylalanin, izoleucin, leucin a tryptofan.

Semiesenciální aminokyseliny jsou takové, které je zapotřebí dodávat v určitém období života. Při selhání ledvin dodáváme aminokyselinu tyrosin, v období růstu dodáváme histidin a arginin.

K neesenciálním aminokyselinám řadíme: alanin, glycin, serin, cystein, kyselinu asparagovou, glutamovou, asparagin, glutamin, tyrosin a prolin (Marádová, 2010).

Některé aminokyseliny mají výrazný vliv na chování jedince. Například esenciální aminokyselina tryptofan je důležitá pro kontrolu motivovaného chování. Má vliv na spontánní aktivitu, učení a schopnost diskriminace. Při podání tryptofanu zdravým

jedincům, byla zjištěna větší ospalost a zkrácená doba usínání ve večerních i denních hodinách. Možnost užití tryptofanu jako léčebného prostředku byla vyzkoušena u kojenců, kteří přešli dříve do klidného a aktivního spánku (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003).

Bílkoviny dále rozdělujeme na plnohodnotné a neplnohodnotné. Plnohodnotné bílkoviny obsahují všechny nezbytné aminokyseliny v přiměřeném množství. Najdeme je v živočišné stravě. Neplnohodnotným bílkovinám některé důležité aminokyseliny chybí. Za neplnohodnotné se považují rostlinné bílkoviny. Největší biologickou hodnotu můžeme najít u kvasnic či sóji.

Názory na optimální příjem bílkovin ve stravě se liší u různých autorů. Také poměr mezi plnohodnotnými a neplnohodnotnými bílkovinami se značně liší, a to hlavně mezi zastánci alternativních výživových směrů.

Podle Marádové (2010) by měl být doporučený příjem bílkovin až 1 g/kg/den. Poměr mezi plnohodnotnými a neplnohodnotnými bílkovinami by měl být 1:1. Jednou týdně by měla být zařazena pouze rostlinná strava s dostatečným podílem vlákniny. Když přijímáme živočišné proteiny, měla by být omezena sůl a další chuťová dochucovadla. Bílkoviny bychom měli přijímat především ve formě drůbežího a rybího masa a kvalitních rostlinných bílkovin. Při úpravě upřednostňovat dušení a vaření, eliminovat smažení. Zvýšený příjem bílkovin by měl být u těhotných žen, u dětí, u aktivních sportovců a u lidí v rekonvalescenci.

Maughan a Burke (2006) ve své knize udávají hodnoty pro dospělého jedince 0,8 – 1 g/kg/den. Dospívající by měli mít zvýšený příjem na 1 - 1,5 g/kg/den, těhotné ženy by měly přidat 6 - 10 g k denní dávce dospělého člověka a kojící až + 16 g. Sportovci silových disciplín by měli obsáhnout až 1,7 g/kg/den.

Bílkoviny jsou získávány z různých živočišných i rostlinných produktů. Výrobky by se měly posuzovat nejen podle množství obsažených proteinů, ale také podle jejich kvality. Velmi bohatými zdroji bílkovin jsou: maso (hovězí, drůbeží, rybí – jedná se vždy o libová masa), mléko, sýry, které mohou mít až 24 % bílkovin, vejce (vaječný bílek má 40 různých proteinů), luštěniny. Mezi středně bohaté zdroje řadíme: pšeničnou mouku,

žitnou mouku, ovesné vločky. Nízký obsah proteinů mají ovoce, zelenina a brambory (cca 2 %).

V dnešní době patří mezi velmi bohaté zdroje bílkovin tzv. bílkovinné koncentráty, které se vyrábějí z rostlin a obsahují až 90 % proteinů. Dále jsou velmi oblíbené extrudované sójové analogy masa, mléka a jiných mléčných výrobků (například sýr tofu), z pšeničné mouky lze vyrobit bílkovinný koncentrát seitan. Ty jsou velmi oblíbené v makrobiotické a vegetariánské kuchyni jako náhražka masa (Marádová, 2010).

Nedostatek ale i nadbytek bílkovin vede k vážným zdravotním problémům. Při nedostatku bílkovin spojeném s nedostatečným příjmem energie, mluvíme o **marasmu**. U dětí je nemoc spojená s nízkým množstvím tuku, svalovou atrofií a velmi nízkou hmotností. Jednou z příčin způsobující marasmus může být například mentální anorexie. Dlouhodobý nedostatek plnohodnotných bílkovin může vyvolat onemocnění **kwashiorkor**. Vrstva tuků zůstává, ale dochází ke svalové atrofií, otokům a psychomotorickým změnám. Nadměrné množství bílkovin zatěžuje ledviny (Marádová, 2010).

2.2.2 SACHARIDY

Sacharidy jsou pro naše tělo nepostradatelnou složkou, neboť jsou nejpohotovějším a nejjednodušším zdrojem energie pro udržení tělesné teploty, svalovou práci, a i některé endergonické reakce. Sacharidy by se měly v potravě podílet z více než 50 %. Při nedostatku sacharidů hrozí zhoršení pracovního výkonu, nadbytek v podobě špatných cukrů vede k obezitě.

Rozdělení sacharidů se určuje podle počtu sacharidových jednotek vázaných v molekule. Nejjednodušší jsou monosacharidy, mezi které patří ribóza, arabinóza, glukóza, fruktóza, galaktóza a manóza. Oligosacharidy, mezi které patří sacharóza, laktóza a maltóza, jsou složeny ze dvou jednoduchých sacharidů. Polysacharidy jsou složeny z více jednoduchých sacharidů. Řadíme sem rostlinný a živočišný škrob, a také celulózu (Marádová, 2010).

Nejčastějším zdrojem sacharidů jsou potraviny rostlinného původu. Např. cukr, pšeničná mouka, bílé pečivo, luštěniny, chléb, brambory, ovoce. Sacharidy v potravinách z živočišného původu najdeme v mléce a sýrech (Hnátek a kol., 1972).

Příjem sacharidů by měl být převážně v polysacharidech. Sacharózy by nemělo být za rok přijato více jak 20 kg na osobu, ačkoliv v současné době se uvádí až dvojnásobný příjem sacharózy na osobu za rok. Tzv. skryté cukry ve slazených nápojích a moučnících ve vyšší míře vedou ke špatným výživovým zvyklostem (Marádová, 2010).

Sacharidy mají také význam na psychickém a fyzickém vývoji dítěte. Na příjem cukerného roztoku reaguje už novorozeně zrychlením svého tepu. Fyzicky aktivní dítě má vysoké energetické nároky, které musí být kryty příjmem cukrů. Glukóza je pro mozek stejně potřebná jako kyslík, ale její zásoby jsou omezené, proto se musí v pravidelných intervalech dodávat. Při nedostatku glukózy a kyslíku v mozku buňky rychle zanikají.

Na monosacharidech, které vytvářejí sladkou chuť jídel, může být člověk i závislý. Nabídka sladkostí je na trhu nepřeborná. Velkou roli hraje také reklama a sdělovací prostředky, které konzumaci sladkých jídel negativně podporují.

V současnosti pozorujeme dva póly náhledu na sladkosti. Na jedné straně jsou sladkosti brány za špatné, protože jejich větší příjem spojujeme s nadváhou a kazivostí zubů, na druhé straně jsou sladkosti využívány jako časté dárky, odměny či pozornosti k nejruznějším příležitostem.

Obsažený jednoduchý cukr je velkým zdrojem kalorií. Návyk na sladkou chuť odrazuje děti pít čistou vodu (Fraňková a kol., 2013).

V dnešní době máme mnoho náhražek, které evokují chuť cukru. Náhražky mají větší sladivost, ale menší množství potravinové energie. Mezi náhražky klasického řepného cukru patří fruktóзовé sirupy a krystalická fruktóza, sorbitol, xylitol, sacharin, cyklamáty, aspartam, acesulfam, steviosid, neotam, sukralóza a jejich směsi v různých poměrech (Marádová, 2010).

Mezi významné sacharidy patří i vláknina, která podporuje metabolické pochody v organismu. Vláknina je nevyužitelný či špatně využitelný podíl rostlinných polysacharidů, který chrání střeva a podporuje peristaltiku. Vláknina zvětšuje objem

potravy, ale nedodává téměř žádnou energii. Potraviny, ve kterých najdeme vlákninu jsou sója, ovesné vločky, vlašské ořechy, čočka, pečivo, brambory, jablka a jiné (Marádová, 2010).

2.2.3 LIPIDY

Lipidy neboli tuky jsou pro lidské tělo významné v mnoha ohledech. Jsou nejbohatším zdrojem energie, slouží jako zásobní látky při zvýšené energetické potřebě, rozpouští vitamíny A, D, E a K a umožňují jejich vstřebávání, jsou zdrojem esenciálních mastných kyselin, které tělo nezbytně potřebuje, ale samo si je nedokáže vyrobit, dodávají pocit sytosti, zlepšují chuť a konzistenci potravin.

Tuky můžeme rozdělit na rostlinné a živočišné. Rostlinné tuky jsou získávány z plodů, semen či jiných částí rostlin. Mezi potraviny vyrobené z rostlinných tuků řadíme margaríny, rostlinné oleje, pokrmové a šlehané tuky.

Obsah tuku by měl být 20–30 % celkové energetické spotřeby. Poměr bílkovin a tuků by měl být 1:1. Nesmíme zapomínat na tzv. skryté tuky, které se objevují v potravinách jako je maso, mléko, čokoláda a jiné (Marádová, 2010).

Tuky se výrazně uplatňují ve složení mozku a nervového vlákna. Mozek je tvořen až z 60 % lipidy. Nervová vlákna jsou obalena myelinovou vrstvou, která obsahuje lipidy a urychluje vedení vzruchu. Nedostatečný příjem gravidní matky narušuje vývoj mozku plodu. U starších dětí se v posledních letech doporučuje požívat hlavně polynenasycené mastné kyseliny, hlavně omega 3 mastné kyseliny, které mají vliv na kognitivní funkce (Fraňková a kol., 2013).

2.2.4 MINERÁLNÍ LÁTKY

Minerální látky jsou nezbytné pro řadu životně nezbytných funkcí v organismu. Mají svůj podíl na vývoji a stavbě tkání a systémů, zajišťují ochrannou funkci, napomáhají přenosu mezi tkáněmi. Na působení minerálních látek v organismu působí ještě další nutrienty, základní živiny a jejich metabolity. Jak nedostatek, tak i nadbytek může mít pro tělo vážné následky.

Látky potřebné pro organismus získáváme potravou, nalezneme je i ve vzduchu, vodě či půdě (Fraňková a kol., 2013).

Nejvýznamnější úlohu pro lidské tělo tvoří z minerálních látek vápník a železo. Dalšími látkami jsou sodík a chlór, které jsou do potravin dodávány především kuchyňskou solí (chloridem sodným), která se vyskytuje téměř ve všech potravinách, nebo je dodávána při jejich zpracování. Pro dostatek fluoru v těle se začala fluorizovat voda a větší množství sloučenin fluoru obsahují i zubní pasty. Jód je přítomen v mořské vodě, ale uměle se přidává do soli a do mléčných výrobků.

Vápník je důležitý pro pevnost a růst kostí a zubů. Dále reguluje srážlivost krve a nervosvalovou dráždivost. Při dostatečném příjmu mléka a mléčných výrobků nehrozí u žáků nedostatek vápníku, nicméně výzkumy prokazují nižší příjem, než udávají platné výživové normy (Hnátek, 1972).

Nedostatečný příjem vápníku v dětském věku způsobuje vznik rachitis. Nadbytek vápníku organismus nijak neohrožuje (Marádová, 2010).

Jiné zdroje uvádějí, že nadměrný přísun vápníku spolu s vitamínem D způsobuje jeho ukládání v těle na neobvyklých místech. U dětí se zvýšenou hladinou vápníku v séru se projevuje mentální retardace (Fraňková a kol., 2013)

Železo je v těle důležité pro přenos kyslíku červenými krvinkami. Nejlepším zdrojem železa jsou vnitřnosti, maso, luštěniny a celozrnné obiloviny, brambory a zelenina (Hnátek, 1972).

Nedostatek železa v potravě je problém zejména v rozvojových zemích. Hlavně v oblastech s velkou konzumací cereálií a obilovin. Projevem nedostatku je anémie s potížemi, jako je slabost, únava, bolesti hlavy, poruchy spánku a další. Nedostatkem mohou samozřejmě trpět i děti ve vyspělých zemích, pokud mají špatný stravovací režim (Fraňková a kol., 2013).

Na dostatečný příjem železa musí dbát také těhotné ženy. Při nedostatku vzniká u ženy anémie, která vede k předčasnému porodu, tudíž dítě se rodí nedonošené, s malou porodní vahou, a matce hrozí vyšší riziko infekčních onemocnění v době šestinedělí. V těhotenství by denní dávka železa měla být kolem 27 mg. Železo můžeme dodat

konzumací jater, hovězího či kuřecího masa, dále tmavou listovou zeleninou, melasou či mořskými řasami (Nedostatek železa v těhotenství – jaké potraviny doplnit?, 2014).

Důležitost železa hraje roli v kognitivních procesech. Anemické děti mohou mít poruchy neuropsychologických funkcí, nižší výkonnost, poruchy mentální výkonnosti, retardaci vývoje jazyka a jemné motoriky, mají horší schopnost řešit problémy (Fraňková a kol., 2013).

Pro organismus je důležitá řada dalších minerálních látek. Jejich význam a zdroje najdete v následující tabulce podle Marádové (2013):

Tabulka č. 1: Minerální látky, jejich význam pro organismus a zdroje příjmu

Min. látka	Zdroj	Funkce
Fosfor	Mléko, mléčné výrobky, maso, ryby s jedlými kostmi, vejce ořechy, luštěniny, droždí	Stavba kostí a zubů, součást DNA a ATP
Síra	Vejce, mléko, mléčné výrobky, luštěniny, ořechy	Nezbytná část některých bílkovin, ve žluči
Hořčík	Zelené části rostlin, luštěniny, obiloviny, ořechy, minerální vody	Součást kostí a svalů, aktivátor enzymů, nervová činnost
Draslík	Sójová mouka, droždí, fazole, meruňky, ořechy, brambory, maso	Svalová činnost, osmotický tlak, metabolismus bílkovin a sacharidů
Sodík	Kuchyňská sůl, solené ryby, sýry, uzeniny, minerální vody	Udržuje rovnováhu vnitřního prostředí
Jód	Mořské ryby, plži, mořská sůl	Součástí hormonu štítné žlázy
Chlór	Kuchyňská sůl	Žaludeční šťáva, iontová rovnováha v těle

Měď	Bílek, maso, vnitřnosti, ryby, ořechy, houby, kakao, stopová měď z nástrojů	Krvetvorba, dýchací enzymy
Kobalt	Játra, slezina, ledviny, ústřice, zelené rostliny, obiloviny	Součást vitamínu B ₁₂ , tvorba krve
Nikl	Pohanka, hrách, slupky semen, zelené části rostlin	Krvetvorba, inzulin
Mangan	Čaj, kakao, ořechy, ovesné vločky, celozrnný chléb, agar, pšeničné klíčky	Struktura kostí, rozmnožování, nervový systém
Fluór	Fluorizovaná pitná voda, čaj, mořské ryby, játra, ledviny, maso, mléko, vlašské ořechy	Tvorba kostí, zubů
Zinek	Želatina, korýši, měkkýši, kakao, maso, játra, sýry, žloutek, ovesné vločky	Metabolické procesy, enzymy
Selen	Maso, ryby, celozrnné obiloviny, ovesné vločky, mléko, vejce, ořechy, ovoce	Látková výměna, pružnost tkání
Chró	Sýry, maso, zelenina, ořechy, cereálie, droždí	Stimuluje inzulin, zvyšuje glukózovou toleranci

Zdroj: vlastní zpracování

2.2.5 VITAMÍNY

Vitamíny jsou nezbytné látky pro lidský organismus, ale tělo si většinu z nich nedokáže samo syntetizovat, proto musí být dodávány v potravě. Vitamíny mají tzv. ochrannou funkci, tělu nepřináší ani energii, ani nejsou stavebními jednotkami tkání. Působí jako

urychlovače dějů, ovlivňují růst a obnovu buněk a tkání, podporují metabolismus živin a přeměnu minerálních látek, udržují správný stav kůže a sliznic, tvorbu červených krvinek, hormonů, ochranných látek, míru srážlivosti krve, rozmnožovací funkci.

Nedostatek vitamínu je označován jako hypovitaminóza, úplná absence se značí jako avitaminóza. Nadbytek označujeme za hypervitaminózu.

Tělo přijímá i provitaminy, ze kterých si zvládne samotný vitamín vyrobit (Marádová, 2010).

Vitamíny se rozdělují na rozpustné v tucích (A, D, E a K) a rozpustné ve vodě.

V následujících tabulkách máme přehled důležitých vitamínů z hlediska zdrojů, funkcí, a také onemocnění organismu z nedostatku či nadbytku.

Tabulka 2: Zdroje a funkce vitamínů rozpustných ve vodě

Vitamíny rozpustné ve vodě		
Vitamin	Zdroj	Funkce
Thiamin, vit. B₁	Celá zrna, játra, hrách, lusky, kvasnice, ořechy	Funkce enzymů podporujících štěpení cukrů, pomáhá při činnosti nervů a svalů
Riboflavin, vit. B₂	Mléko, vejce, sýry, listová zelenina	Tvorba enzymů kontrolujících tvorbu a rozklad cukrů a bílkovin
Niacin, vit. B₃	Libová masa, pšeničné klíčky, obilniny, ryby, kvasnice	Pomáhá při tvorbě enzymů zajišťujících tkáňové dýchání
Kyselina pantothenová, vit. B₅	Maso, celozrnné obilniny, zelenina, ořechy, kvasnice	Pomáhá při tvorbě enzymů štěpících cukry a tuky, tvorba pohlavních hormonů
Pyridoxal, vit. B₆	Celozrnné obilniny, játra, žloutek,	Pomáhá při tvorbě enzymů rozkládajících mastné kyseliny a aminokyseliny
Biotin, vit. B₇ (vit. H)	Játra, vejce, mléko, kvasnice	Pomáhá při tvorbě enzymů štěpících tuky a cukry
Kyselina listová, vit. B₉	Listová zelenina, játra, ovoce, kvasnice	Pomáhá při tvorbě enzymů podílejících se na tvorbě nukleových kyselin
Kyanokobalamin, vit. B₁₂	Játra, ledviny, ryby, vejce, mléko, maso, ústřice	Pomáhá při tvorbě enzymů tvořících bílkoviny, podpora tvorby červených krvinek
Kyselina askorbová, vit. C	Citrusové plody, rajčata, brambory	Podporuje tvorbu kolagenu, je nezbytný pro činnost mnoha enzymů

Zdroj: Burnie (1996, Stručná encyklopedie lidského těla)

Tabulka 3: Zdroje a funkce vitamínů rozpustných v tucích

Vitaminy rozpustné v tucích		
Vitamin	Zdroj	Funkce
Retinol, vit. A	Zelenina, žloutek, játra, rybí olej, mléko	Růst a tvorba zubů, zrak, ochrana proti infekcím
Kalciferol, vit. D	Rybí tuk, žloutek, syntéza působením slunečního záření	Řídí využití fosfátů a vápníku při tvorbě kostí
α-tokoferol, vit. E	Listová zelenina, rostlinné oleje, celozrnné obilniny	Tvorba červených krvinek, brání rozkladu mastných kyselin v buňkách
Fylochinon, vit. K	Listová zelenina, tvořen bakteriemi ve střevech	Podílí se na tvorbě látek umožňujících srážení krve

Zdroj: Burnie (1996, Stručná encyklopedie lidského těla)

Tabulka 4: Účinky a onemocnění způsobené špatným dávkováním vitamínů

	Vitamin	Účinky	Hypovitaminosa	Hypervitaminosa
Rozpustné v tucích	A	oční sítnice, vlasy, zuby, kůže	šeroslepost, zánět spojivek, suchá pokožka, padání vlasů	osteoporóza
	D (D ₂ , D ₃)	kosti, zuby, hospodáři s Ca a P	rachitida, svalová slabost	nevolnost, poškození ledvin
	E	ochrana před volnými radikály, buněčné membrány, proces hojení, tepny	alergie, poruchy trávení	únava, záněty kůže
	K	srážlivost krve, kosti	krvácení, onemocnění jater	alergická reakce, poruchy krevního obrazu
Rozpustné ve vodě	B ₁	přenos nervových vzruchů, regenerace nervové tkáně, metabolismus, plodnost, růst	beri-beri, nechutenství	bolest hlavy, křeče
	B ₂	metabolismus, hojení kůže, srdce	pelagra, popraskané koutky, únava, pálení očí	
	PP / B ₃	nervový systém, metabolismus, žaludek, střeva, udržování množství kyslíku v krvi	pelagra, deprese, rudý jazyk	bolest hlavy, svědění kůže
	B ₆	tvorba kyseliny žlučové, nervový systém, metabolismus, růst	popraskané ústní koutky, střevní potíže, únava	poruchy nervové soustavy
	B ₁₂	metabolismus, nervy, paměť, srdce	chudokrevnost, nervové poruchy, bílé rty	alergie, akné
	C	obranyschopnost, metabolismus, kosti, zuby	kurděje, únava, apatie	nevolnost, zvracení

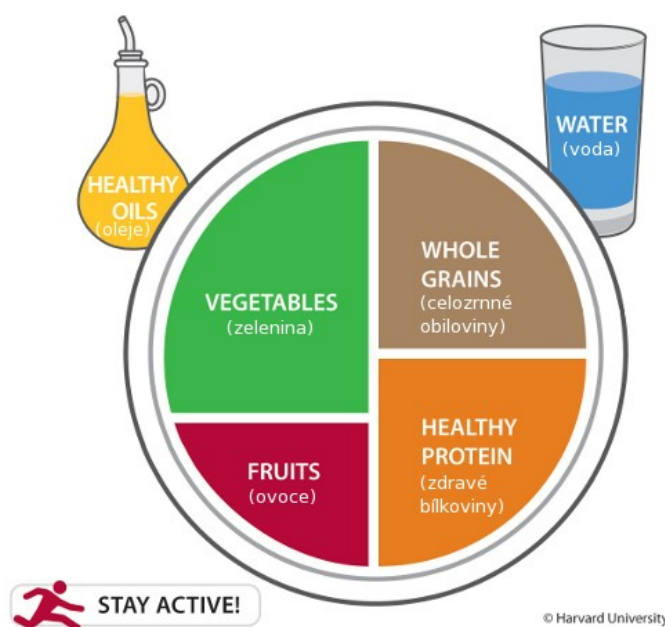
Zdroj: Burnie (1996, Stručná encyklopedie lidského těla)

Všechny základní složky potravy se dají do každodenního stravování zařadit pomocí takzvaného zdravého talíře. Tento talíř byl sestaven jako jednoduchá pomůcka pro každého dospělého člověka.

2.3 ZDRAVÝ TALÍŘ

Výživová doporučení se neustále mění, a tak byla nahrazena i dříve používaná potravinová pyramida. Dnes ji nahrazuje nový, propracovanější a zdravější potravinový neboli zdravý talíř.

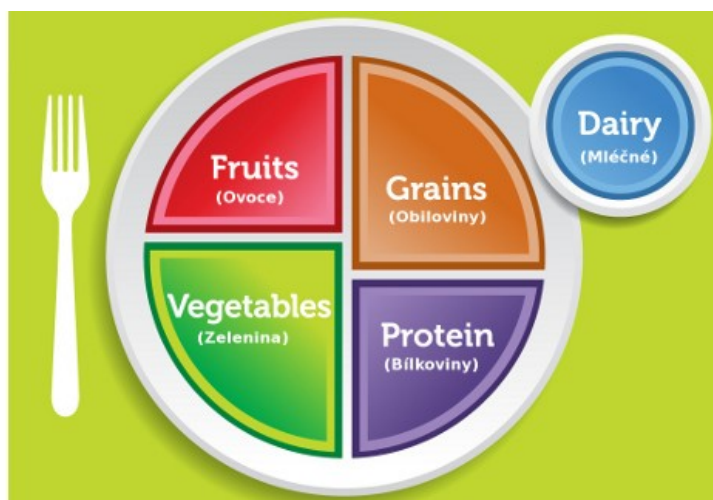
Potravinový talíř byl sestaven experty z Harvardu, kteří ho tvořili podle nejnovějších poznatků výživového doporučení. Podle nich by se strava měla skládat z většího množství zeleniny (kromě brambor) a menšího množství ovoce, celozrnných obilovin a zdravých proteinů. Velký důraz kladou také na vodu a zdravý přísun olejů. K tomu je doporučený pohyb a cvičení.



Obrázek 1: Zdravý talíř podle expertů z Harvardu

Zdroj: www.hsph.harvard.edu

Nová výživová doporučení se rozhodlo vydat také americké Ministerstvo zemědělství. Zde jsou informace velmi nepřesné a mluví se zde o obilovinách a bílkovinách nehledě na jejich výživovou hodnotu. Ke každému jídlu navíc doporučují mléčné výrobky.



Obrázek 2: Zdravý talíř podle amerického Ministerstva zemědělství

Zdroj: www.choosemyplate.gov

U nás se o složení potravinového talíře zasloužila výživová poradkyně Margit Slimáková. Ta se inspirovala spíše harvardským talířem, který doplnila ještě o další prvky (Zdravý talíř ukazuje nové výživové poznatky, 2013).

Zdravý talíř, podle Margit, nám ukazuje cestu, jak udržet zdravé tělo i hmotnost a předcházet zdravotním obtížím.

Zelenina by měla tvořit více jak čtvrtinu stravy, měla by být různorodá a upravená na různé způsoby. Brambory se řadí spíše k polysacharidům, tudíž s nimi v zelenině nepočítáme, ani s jejich jinou úpravou (smažené, pečené, formou bramborové kaše).

Ovoce, tvořící druhou čtvrtinu, jíme hlavně sezónní, protože je nejvýživnější a zdravější. Příjem ovoce se dá nahradit zeleninou.

Bílkoviny můžeme získávat jak z rostlinných zdrojů (luštěniny, ořechy, semínka), tak ze živočišných (ryby, vejce, maso)

Jako polysacharidy jsou doporučeny jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká rýže. Snažíme se vyhýbat produktům z bílé mouky.

Zdravé oleje a tuky nám můžou dodat například ořechy, avokádo, ryby a kvalitní živočišné máslo či zastudena lisované oleje. V jídelníčku bychom měli omezit margaríny a průmyslově upravené tuky (Slimáková, 2012).

Tekutiny dodáváme v podobě čisté vody a neslazených čajů.

Mezi další doporučení patří konzumace přirozených potravin místo polotovarů. Biopotraviny a lokální potraviny upřednostnit nad dovozem a velkoprodukcí. Důležitý je také pohyb na čerstvém vzduchu, kvalitní spánek, přátelé, a hlavně dobrá nálada (Slimáková, 2012).

ZDRAVÝ TALÍŘ

Zelenina

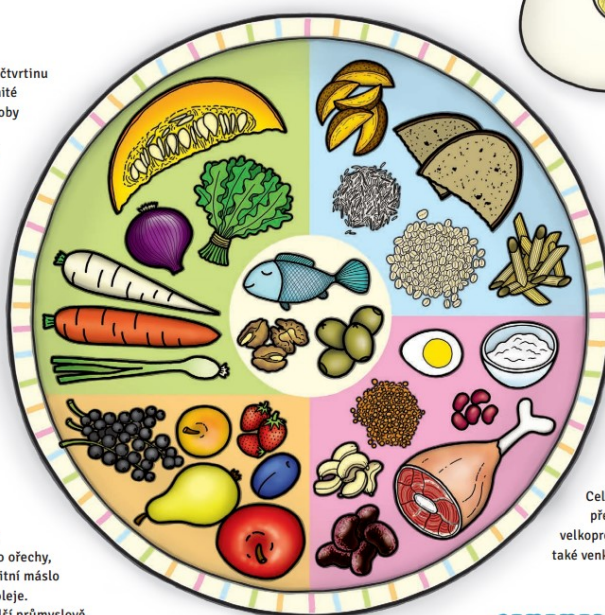
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanité zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

Ovoce

Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Přijem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.

Oleje a tuky

Oleje a tuky jsou nejhodnotnější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Nejezte margaríny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.



Tekutiny

Tekutiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a čaje raději zcela vynechte.

Polysacharidy

Polysacharidy jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká rýže. Důležité je omezovat požívání výrobků z nevhodné bílé mouky.

Bílkoviny

Bílkoviny získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semenek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většinou z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vybírejte dle své chuti i stravovací filozofie.

Životní styl

Celkově doporučuji upřednostňovat přirozené potraviny před polotovary, lokální a bio potraviny před nekalitní velkoprodukcí a dovozem. Kromě zdravé stravy si dopřávejte také venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady!

www.zdravytalir.info

Obrázek 3: Zdravý talíř podle Margit Slimákové

Zdroj: <http://www.margit.cz/zdravy-talir/>

3 ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ

Školní stravování se řídí podle vyhlášky č. 107/2005 Sb. Tato vyhláška je platná od 8.března 2005. Aktuální znění udává novela z 1.února 2015 107/2015 Sb. Služby školního stravování jsou poskytovány dětem, žákům, studentům a dalším osobám v rámci hmotného zabezpečení, plného přímého zaopatření, v rámci preventivně výchovné péče formou celodenních služeb či internátní péče.

Školní stravování je řízeno výživovými normami a finančními prostředky na nákup potravin, které jsou v přílohách 1 a 2 této vyhlášky (Vyhláška č. 107/2005 Sb.).

3.1 ORGANIZACE

Stravování zajišťuje právnická osoba, která vykonává činnost dané školy či školského zařízení. Hledá se vždy místní ekonomicky a organizačně nejvýhodnější forma školního stravování. Podmínky školního stravování musí být vymezeny ve školním nebo vnitřním řádu školy.

Dietní stravování, které je nařízeno dětským lékařem, je ve stravovacích zařízeních poskytnuto jen v případě, že to obsahuje jejich vnitřní řád. Potraviny a jejich zpracování, receptury a jídelníčky pro dietní stravování sestavuje nutriční terapeut.

Provozovatel stravovacích služeb stanovuje výši finančních normativů na nákup potravin, organizaci výdeje jídel, přihlašování a odhlašování jídel a počet strávníků. Dále také způsob platby školního stravování.

Právnická osoba zajišťující činnost školského zařízení a provozovatel stravovacích služeb spolu vymezují rozsah služeb, výši finančních normativů (§ 5 odst. 2), organizaci rozvozu nebo přepravu jídel, zajištění dohledu nad nezletilými žáky.

Stravovací zařízení, které umožňuje výběr z více jídel, musí dodržovat plnění výživových norem (Vyhláška č. 107/2005 Sb.).

Jídla strávníci konzumují v prostorách stravovacího zařízení nebo v prostorách jiné osoby poskytující stravovací služby. Ve výjimečných případech je možné konzumace jídel

mimo prostory stravovacího zařízení. V tomto případě musí být splněny požadavky v oblasti ochrany veřejného zdraví, které jsou stanoveny zvláštními právními předpisy.

Údaje o plnění výživových norem je provozovatel stravovacího zařízení povinen uchovávat minimálně jeden kalendářní rok (Vyhláška č. 107/2005 Sb.).

3.2 ZAŘÍZENÍ A PROVOZ

Činnost zařízení školního stravování je prováděna v provozovnách, které obsahují místnosti a prostory, ve kterých jsou uskutečňovány stravovací služby. Nedochozí zde k rozvozu nebo přepravě jídel.

Zařízení školního stravování rozdělujeme na školní jídelny, vývařovny a výdejny.

Školní jídelna vydává strážníkům jídla, která sama připravila. Může také připravovat jídla pro výdejnu. V rámci dietního režimu může školní jídelna vydat jídlo připravené jiným provozovatelem stravovacích služeb, pokud provozovatel splňuje všechny podmínky.

Vývařovna připravuje jídla, která jsou dále vydávána výdejnou.

Výdejna pouze vydává jídla, která připravil jiný provozovatel stravovacích služeb (školní jídelna či vývařovna). Výdejně připravuje jídla vždy jeden provozovatel stravovacího zařízení. V případě dietních jídel může být i další provozovatel stravovacího zařízení, který splňuje stanovené požadavky. Doplnková jídla si výdejna může připravovat sama.

Doplnková jídla a jiná jídla nad rámec stravovacích zařízení, která jsou strážníkům poskytována, musí splňovat zásady zdravé výživy, a dále prodáváný sortiment nesmí obsahovat alkohol či tabákové výrobky.

Výdej jídel osobám v rámci jiného stravovacího zařízení musí být časově nebo prostorově oddělen od školního stravování. Osoby zaměstnané právnickou osobou ve školském zařízení dostávají stejná jídla jako žáci a ve stejných prostorách (Vyhláška č. 107/2005 Sb.).

3.3 ROZSAH SLUŽEB

Hlavním jídlem se rozumí oběd a večeře. Oběd by se měl skládat z polévky nebo předkrmu, hlavního chodu a nápoje. Může obsahovat i doplněk ve formě salátu, dezertu či ovoce. Večeře se skládá z hlavního chodu a nápoje, popřípadě je podán i doplněk.

Mezi doplňková jídla se řadí snídaně, přesnídávka, svačina a druhá večeře. Strávníkům je každé z jídel podáno nejvýše jednou denně.

Dítě v mateřské škole s celodenním provozem má právo na stravu v podobě přesnídávky, oběda a svačiny. Dítě v mateřské škole s polodenním provozem má právo na přesnídávku a oběd, nebo oběd a svačinu. Dítě v mateřské škole s internátním režimem má právo na snídani, přesnídávku, oběd, svačinu a večeři, včetně celodenního pitného režimu.

Žáci základních škol a nezletilí žáci středních škol či konzervatoří mají právo na odebírání oběda. Zletilým žákům středních škol či konzervatoří a studentům vyšších odborných škol může být také umožněno odebírání obědů.

Nezletilí žáci do 15 let ve školském výchovném či ubytovacím zařízení, osoby v plném přímém zaopatření, nebo osoby s preventivně výchovnou péčí formou celodenních či internátních služeb mají právo denně odebrat dvě hlavní jídla a doplňková jídla ve formě snídaně, přesnídávky a svačiny. Nezletilí žáci a osoby nad 15 let ve stejných zařízeních mají právo ještě na doplňkové jídlo v podobě druhé večeře. Zletilí žáci a studenti vyšších odborných škol ve školském výchovném či ubytovacím zařízeních mají právo na dvě hlavní jídla a všechna doplňková jídla stejně jako žáci od 15 let.

Nadpoloviční většina zletilých strávníků a nadpoloviční většina zákonných zástupců nezletilých strávníků ve školském výchovném či ubytovacím zařízení může odhlasovat odebírání pouze snídaně a dvou hlavních jídel. Tato tři jídla by měla mít hodnotu všech jídel, na které by měli mít právo podle předcházejícího odstavce.

Neplánovaná nepřítomnost strávníka ve školním zařízení je první den brána jako přítomnost ve školním zařízení (Vyhláška č. 107/2005 Sb.).

3.4 ÚPLATA ZA ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ

Zařízení školního stravování mohou být zřízena státem, krajem, obcí či dobrovolným svazkem obcí. Úplatu určuje výše finančního normativu, který se určí v rámci rozpětí finančních limitů, které jsou stanoveny v příloze 2 této vyhlášky, podle cen potravin v místě obvyklých.

Dietní jídla mají finanční normativ stanoven podle cen potravin, které daná dieta požaduje (Vyhláška č. 107/2005 Sb.).

4 SPOTŘEBNÍ KOŠ

Spotřební koš má sloužit jako jednoduchý návod provozovně školního stravování. V roce 2015 vydalo Ministerstvo zdravotnictví ČR „Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koši“. Toto doporučení má zjednodušit sestavování jídelníčků se zásadami správné výživy. Spotřební koš představuje množství měsíční spotřeby daných potravin, která je vyměřena z přílohy č. 1 vyhlášky 107/2005 Sb., o školním stravování. Zde jsou vypočítány potraviny v gramech na strávnicka na den podle věku (Objektivizace ukazatelů spotřebního koše – metodický návod Ministerstva zdravotnictví ČR, 2016).

Ze základní nabídky potravin je vypočtena průměrná spotřeba, která dostatečně zajišťuje výživové normy. Vždy se počítají potraviny při zakoupení a počítá se se ztrátami při zpracování. Celková denní dávka je rozpočítána: 18 % na snídani, 15 % na přesnídávku, 35 % oběd, 10 % odpolední svačina, 22 % večeře.

Průměrná měsíční spotřeba potravin se může lišit. Tolerance je $\pm 25\%$. Je potřeba dávat pozor u tuků a cukrů, kde by se hranice průměrné měsíční spotřeby neměla převyšovat. Luštěniny, ovoce a zelenina mohou převyšovat toleranční limit.

Součástí každého jídla musí být i nápoj. Je nutné do jídelníčku zařazovat nápoje, kompoty a zeleninové saláty, které jsou obohaceny o vitamín C.

U sportovních tříd či tanečních konzervatoří lze se souhlasem zákonných zástupců nezletilých žáků a souhlasem zletilých žáků zvýšit průměrnou spotřebu až o 30 % (Objektivizace ukazatelů spotřebního koše – metodický návod Ministerstva zdravotnictví ČR, 2016).

4.1 VYBRANÉ DRUHY POTRAVIN

Vybrané druhy potravin, které popisuje v gramech na osobu na den příloha č. 1 vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování.

Maso – zde jsou zahrnuty všechny druhy masa (kuřecí, vepřové, hovězí...) v různých zpracováních (mražené, vykostěné, masné výrobky...). Ve spotřebním koši za daný

měsíc nezjistíme, jaké druhy masa byly použity, z jaké části maso pocházelo, ani zda byl z masných výrobků započten skutečný podíl masa.

Ryby – zde jsou zařazeny ryby mražené, čerstvé, rybí filé, konzervy či polotovary. Ve spotřebním koši nepoznáme, jaký podíl měly ryby sladkovodní a ryby mořské. Jaký podíl rybího masa obsahovaly např. rybí prsty. Je tedy potřeba zaznamenávat opravdový podíl rybího masa (Objektivizace ukazatelů spotřebního koše – metodický návod Ministerstva zdravotnictví ČR, 2016).

Dlouhodobé výsledky plnění spotřebního koše dokazují, že rybí pokrmy nepatří mezi oblíbené. Děti si jídla, ve kterých se vyskytují ryby, masově odhlašují nebo přehlašují na jiná jídla. Úspěšné jídelny doporučují kupovat kvalitní ryby a vyhnout se levnému rybímu filé. Mezi oblíbené ryby patří losos, tilápie, treska a jiné, které jsou ale dražší. Na tyto ryby je potřeba si našetřit správnou skladbou jídelníčku a sledovat slevy u dodavatelů. Jiné školní jídelny si potrpí na čerstvě zabitých a chlazených rybách, které se u nás dají do stravovacích zařízení dovážet, dokonce i v úpravě bez kostí. Ryby jsou prý daleko více chutnější.

Úspěšné jídelny radí vytrvat. Je důležité děti naučit jíst ryby. Začít například s přidáváním ryb jako vedlejší surovinou. Také se doporučují různé úpravy ryb, jako jsou ryby v těstíčkách, plněné sýrem, v omáčce či ve formě špízu. Důležité je také talíř zaplnit a nepodávat pouze kostku filé a brambory. Jídlo pak není ničím zajímavé a vypadá, že je ho málo a nezasytí.

Spotřeba rybího masa se dá nahnat také díky polévkám a předkrmům. Rybí polévky sní děti s menšími obtížemi než samotnou rybu. Rybí maso se může zakomponovat také do salátů (Ludvík, 2017).

Mléko – zde se započítává mléko tekuté, sušené a kondenzované. Započítávají se mléka různých tučností, i mléka slazená. Nelze tedy vypočítat, kolik cukrů žáci spolu s mlékem přijali.

Mléčné výrobky – zde jsou zařazeny jogurty, smetanové krémy, smetana s obsahem tuku do 12 %, podmásli, biokys, tvarohy, termixy a sýry. Stravovací zařízení preferují mléčné výrobky z distribuční sítě, takže nemůžou ovlivnit množství cukrů ve výrobcích.

Doporučena je vlastní výroba ochucených mléčných výrobků (Objektivizace ukazatelů spotřebního koše – metodický návod Ministerstva zdravotnictví ČR, 2016).

Magistra Jana Stávková radí, jak zařazovat mléko a mléčné výrobky pro splnění spotřebního koše. Pokud to druh pokrmu dovolí, je možné nabízet mléko žákům k hlavnímu chodu. Mléko přidáváme do kaší (bramborová, jáhlová), zařazujeme mléčné polévky a omáčky, hlavní chody jako nákypy či mléčné kaše. Spotřebu mléčných výrobků lze navýšit pokrmy se sýry či tvarohy nebo jogurtovými dresingy, které nám nahradí tučné majonézy (Stávková, 2014).

Tuky volné – zde řadíme tuky živočišné a rostlinné. Mezi tuky živočišné se řadí máslo, sádlo, slanina a smetana s obsahem tuku nad 12 %. Mezi tuky rostlinné se řadí oleje a margaríny. Do spotřebního koše se započítávají jen volné tuky, které školní stravovací zařízení spotřebuje, ale nezapočítávají se skryté tuky, které jsou např. v sýrech, polotovarech, masných výrobcích či samotném mase.

Cukry volné – zde řadíme různé druhy cukru, marmelády, med, džemy, sirupy a jiné výrobky s vyšším obsahem cukru. Zde opět vykazují jídelny jen cukry volné. Pokud jídelna častěji peče vlastní moučníky a cukr do nich přidáný započítává, tak je možné, že vykazuje větší spotřebu cukru než jídelna, která moučníky nakupuje, ale ve výsledku v jídelně s vlastní výrobou přijímají žáci cukru méně. Ani ostatní cukry z džusů, kompotů a jiných výrobků většinou nejsou zaznamenávány (Objektivizace ukazatelů spotřebního koše – metodický návod Ministerstva zdravotnictví ČR, 2016).

Do volných cukrů započítáváme potraviny, které obsahují samotný cukr, popřípadě med či melasu. Sladké potraviny, které jsou slazený sladidly se do volných cukrů nepočítají. Zde se setkáváme s problémem, který neřeší návyk dětí na sladká jídla. Přidáváním sladidel se sice sníží množství energie přijaté potravou pro žáka a jídelna si vykáže malý výdej volných cukrů, ale nenaučí děti správně se stravovat. Pokud si žák navykne na sladkou chuť nápoje, půjde do obchodu a bude vyžadovat opět sladký nápoj, ale nebude řešit, zda je slazený cukry nebo sladidly.

Je nezbytné sladká jídla v jídelníčku omezovat, džusy ředit, sladké tyčinky nahrazovat kusy ovoce, snížit intenzitu slazení čajů (Krobot, 2017).

Zelenina celkem – zde řadíme zeleninu čerstvou, mraženou, protlak, kečup, zeleninové polotovary, sušenou zeleninu a bylinky. Ze spotřebního koše nelze vyčíst pestrost zeleniny, ani zda převládá syrová či tepelně upravovaná. Často se započítává zelenina ze sušených dehydratovaných směsí, která se násobí koeficientem 10, tudíž značně zvyšuje celkový přísun zeleniny.

Ovoce celkem – zde řadíme ovoce čerstvé, mražené, sušené, džusy, kompoty a suché plody. Celkový údaj je neobjektivní, protože jídelny často započítávají džusy s malým obsahem ovoce či výrobky, které obsahují název „ovocný“. Ve spotřebě nedokážeme vyčíst, kolik bylo použito čerstvého ovoce, kolik kompotovaného (Objektivizace ukazatelů spotřebního koše – metodický návod Ministerstva zdravotnictví ČR, 2016).

Brambory – zde řadíme brambory, brambory loupané a bramborové výrobky dehydratované. Pokud je dodržen správný koeficient u výrobků, je tato skupina považována za objektivní a má dobrou vykazující hodnotu.

Luštěniny – zde řadíme luštěniny v suchém stavu, mražené, v konzervách, v polotovarech, luštěninové mouky, tofu, tempeh. Tato skupina je opět stejně jako brambory objektivní a při správném dodržení koeficientu má také dobrou vykazující hodnotu.

Ostatní – zde najdeme položky, které nejsou vyčleněné v předešlých sekcích, jako jsou například obiloviny, polotovary, sůl, dochucovadla a jiné (Objektivizace ukazatelů spotřebního koše – metodický návod Ministerstva zdravotnictví ČR, 2016).

Nadměrné množství soli v potravě vede k zízní, kterou žáci zahánějí hlavně sladkými limonádami. S velkým příjmem energie se děti stávají obézními, což časem vede k vysokému krevnímu tlaku. Proto je nutné celosvětově a pozvolna snižovat denní dávku soli.

Jídelny by měly být při nákupu potravin informovány o tom, kolik soli obsahují. Při dochucování pokrmů je vhodné použít více bylinek, cibuli, citrón a jiné přísady namísto soli. Na stolech by neměly být slánky (Urbanová, 2014).

5 PAMLSKOVÁ VYHLÁŠKA

Tzv. pamlsková vyhláška (č. 282/2016 Sb.) platná od 1. září 2016 pojednává o požadavcích na potraviny, které lze prodávat a reklamovat na školách s povinnou školní docházkou. Tato vyhláška se nijak nevztahuje na školní stravování, na které platí jiný zvláštní předpis.

Potraviny prodávané či reklamované na školní půdě nesmí obsahovat sladidla, kofein ani nealkoholické nápoje s čajovým extraktem. Dále nesmí obsahovat trans mastné kyseliny, které pochází z částečně ztužených tuků, a také žádné energetické či povzbuzující nápoje. Nejsou dovoleny ani potraviny pro sportovce se zvýšeným tělesným výkonem.

Ve školách lze nabízet nezpracované ovoce a zeleninu, které neprošli žádnou změnou z původního stavu. Ovoce i zelenina mohou být omytý, oloupaný, blanšírovaný, balený, krájený, okrajovaný, mletý či drcený.

Dále se mohou prodávat ovocné, zeleninové šťávy a nektary, které ale nesmí být doslazované monosacharidy ani disacharidy, které nemají ovocný či zeleninový původ, a mají vyšší energetickou hodnotu než 3,5 kcal/g a mléčné výrobky bez přidání cukru.

Potraviny nesplňující vyhlášku lze prodávat jen v prostorách škol, kam nemají děti z povinné školní docházky trvalý přístup, ve školních zařízeních, kde se děti s povinnou školní docházkou nevyskytují, či na akcích, které se konají mimo dobu školního vzdělávání.

Potraviny pořízené před nabytím této vyhlášky, které nesplňují požadavky, bylo nutné ze škol odstranit do prvního dne čtvrtého měsíce platnosti.

Mléčné výrobky, které nesplňují podmínky této vyhlášky, ale jsou podporovány jiným právním předpisem, je možné prodávat do 31. července 2017 (Vyhláška č. 282/2016).

O dané vyhlášce se zmiňuji v ohledu na mnou zkoumanou školu Gymnázium Chomutov. Zde byly odebrány automaty a uzavřel se bufet. Ačkoliv jde o střední školu, je zde i forma šestiletého studia, a škola se musela podřídit kvůli dvěma třídám, které spadají pod povinnou školní docházku.

6 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část byla provedena kvantitativní formou výzkumu, v podobě dotazníku. Výsledky jsou zpracovány v podobě názorných grafů.

6.1 CÍLE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A PŘEDPOKLADY

Hlavním cílem je zjistit preferenci výběru jídel a zájem o zdravou výživu u žáků středních škol v Chomutově, a to Gymnázia, Střední zdravotnické školy a Průmyslové školy.

Hlavní otázka: Jaká jídla žáci preferují ve svém výběru?

Hlavní předpoklad: Žáci preferují převážně chuťově výrazná jídla, tučná. Převažuje česká kuchyně, knedlíky a maso. Předpokládám, že chlapci dávají větší přednost českým tučnějším jídlům, a hlavně množství jídla. Dívky se více zajímají a zdravou a střídanou stravu.

Dílčí cíle obsahují tyto body:

1. Zjistit, kolik procent žáků navštěvuje školní jídelnu.

Dílčí otázka č. 1: Kolik procent žáků navštěvuje školní jídelnu?

Dílčí předpoklad č. 1: Předpokládám, že 50 % žáků navštěvuje školní jídelnu. Podle mého odhadu tvoří největší návštěvnost žáci z Průmyslové školy, kteří ji mají blízko.

2. Zjistit přednosti a nedostatky školní jídelny z pohledu žáků.

Dílčí otázka č. 2: Jaký je názor studentů na stravu ve školní jídelně?

Dílčí předpoklad č. 2: Předpokládám, že 40 % žáků by chtělo chutnější stravu, 20 % žáků by uvítalo více rybích pokrmů.

3. Zjistit, proč ostatní žáci jídelnu nenavštěvují a kde tedy obědvají.

Dílčí otázka č. 3: Proč ostatní nenavštěvují školní jídelnu a kde obědvají?

Dílčí předpoklad č. 3: Předpokládám, že 50 % žáků nenavštěvuje školní jídelnu, protože jim tam strava nechutná, radši si koupí něco ve fastfoodu po cestě domů, nebo mají doma uvařeno od rodičů.

6.2 METODIKA VÝZKUMU

Před zahájením výzkumu byla zvolená cílová skupina čítající žáky třech středních škol v Chomutově. V každé škole byla oslovena jedna až dvě třídy. Spolupracujícími školami byly Gymnázium Chomutov, Střední průmyslová škola v Chomutově a Střední zdravotnická škola Chomutov.

6.2.1 CHARAKTERISTIKA ŠETŘENÍ

Cílovou skupinou byli žáci středních škol v Chomutově. Konkrétně se jednalo o Státní gymnázium, Střední zdravotnickou školu a Průmyslovou školu. Tyto školy byly zvoleny, protože jejich žáci jsou nejčastějšími návštěvníky jídelny ESOZ, která je spádovou jídelnou pro střední školy v Chomutově. Šetření probíhalo od 5. do 9. prosince 2016.

Žáci byli osloveni vždy na začátku hodiny, hned po zvonění. Vyplňování dotazníku trvalo maximálně 10 minut. Dotazníkům věnovali žáci plnou pozornost, protože si byli vědomi, že nejde jen o mé osobní výzkumné šetření, ale jde o jejich jídelnu, kde se eventuálně může do budoucna něco změnit.

Na gymnáziu se jednalo o jednu třídu studentů 3. ročníku čtyřletého studia, kteří mají s jídelnou už dlouhodobé zkušenosti. Na průmyslové a zdravotnické škole byly dotazníky rozdány ve dvou třídách a to v 1. a 2. ročníku, kde se žáci s jídelnou teprve seznamovali.

Dotazníky byly studentům rozdány v prosinci roku 2016. Na gymnáziu byla oslovena třída s 26 žáky a všechny dotazníky byly v pořádku. Na zdravotnické škole byly osloveny dvě třídy, kvůli malému počtu žáků v jedné třídě. Celkem bylo osloveno 35 žáků, ale 3 žáci dotazník špatně vyplnili a museli být vyřazeni z výzkumu. Na průmyslové škole čítal vzorek 36 žáků (opět dvě třídy, kvůli nedostatku počtu žáků v jedné třídě), ale 1 žák byl vyřazen, protože vyplnil jen jednu stranu dotazníku.

6.2.2 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Výzkumným nástrojem byl dotazník, který byl po domluvě s řediteli a vyučujícími žákům osobně předán na všech třech středních školách. Dotazník se vyplňoval na začátku

hodiny, aby nebyla nijak narušena výuka. Žáci byli seznámeni s účelem dotazníku, jeho anonymitou, a také s jeho správným vyplněním.

Na začátku dotazníku jsou tři identifikační otázky, které slouží ke genderovému rozřezání, zjištění věku a příslušnost k jedné ze tří škol.

Dalších sedm otázek pojednává o stravování a týká se všech dotazujících.

Druhá část dotazníku je rozdělena na dvě skupiny. První „SKUPINA A“ se týká žáků navštěvujících školní jídelnu a má celkem dvanáct otázek. Druhá „SKUPINA B“ se zaměřuje na žáky, kteří se stravují jinde, a čítá tři otázky.

V dotazníku se objevují otázky dichotomické i polytomické. Většina otázek je výběrových, ale některé jsou i výčtové. K podrobnějšímu zjištění názoru byly použity otevřené otázky, či doplňující otázky k otázkám výběrovým.

6.3 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Výsledky dotazníků jsou zpracovány v grafech. U otevřených otázek je vyhodnocení vyjádřeno podle obsahově podobných odpovědí.

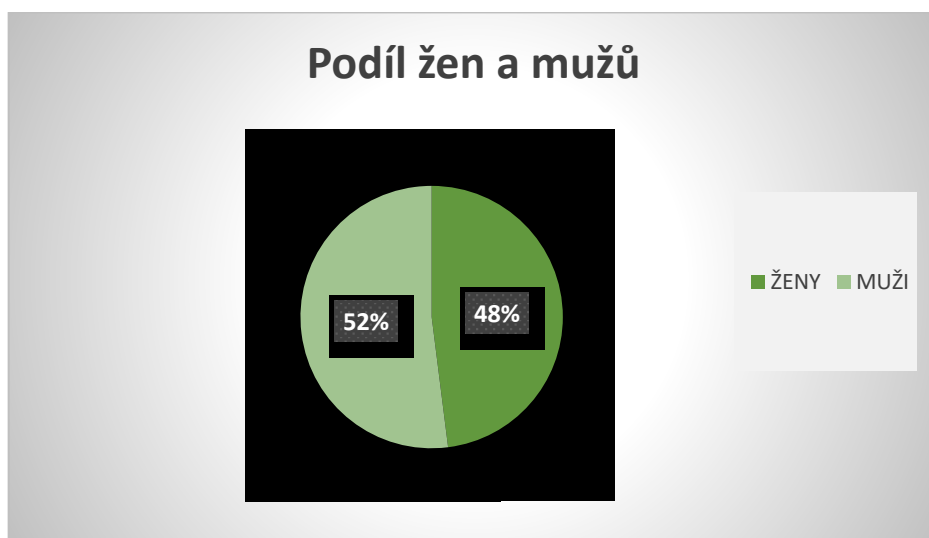
6.3.1 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ

Z 99 rozdaných dotazníků bylo do vyhodnocení zařazeno 95 dotazníků. 4 dotazníky byly kvůli nesprávnému či neúplnému vyplnění vyřazeny. Návratnost dotazníků činila 94 %.

PRVNÍ ČÁST DOTAZNÍKU

Otázka č. 1: Pohlaví:

N = 95



Graf č. 1: Podíl žen a mužů

Výzkumu se zúčastnilo celkem 95 respondentů smíšeného pohlaví. Žen bylo ve výzkumu celkem 48 % (46 osob), mužů bylo více, a to 52 % (49 osob). Na gymnáziu byl větší počet žen než mužů, a to 17:9. Na zdravotnické škole bylo taktéž více žen než mužů, a to 28:5. Na průmyslové škole byla jen 1 žena a 35 mužů.

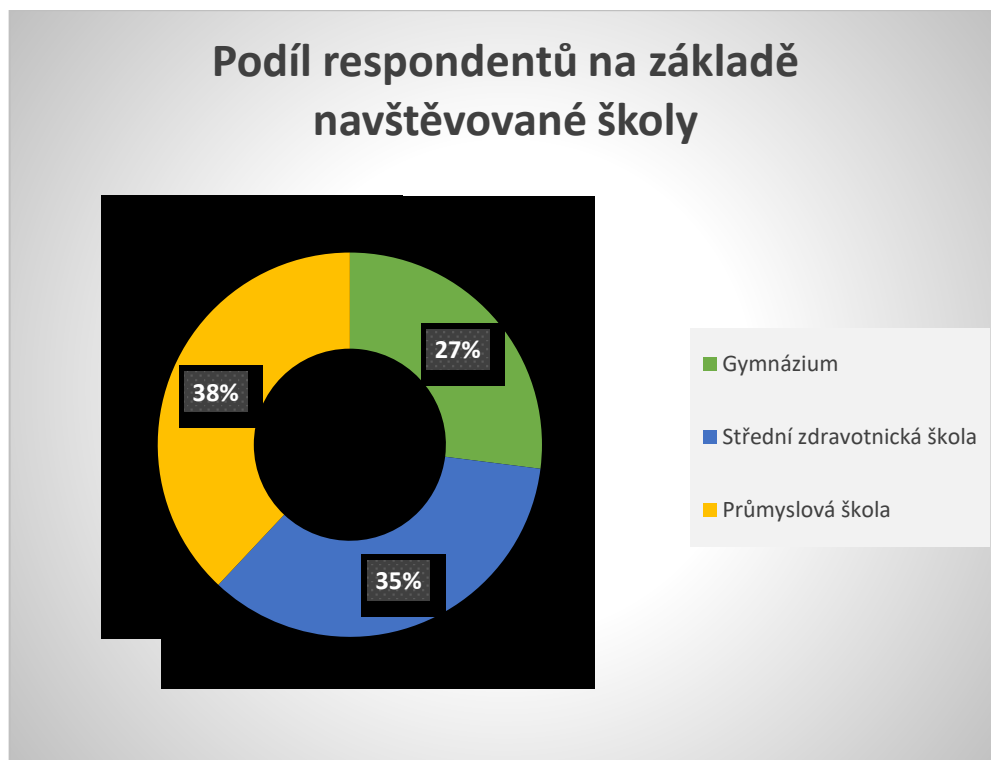
Otázka č. 2: Věk

N = 95

Průměrný věk respondentů činil 16 let. Na gymnáziu, kde byli osloveni žáci 3. ročníku, byl průměrný věk 18 let. Na zdravotnické škole byly osloveny třídy 1. a 2. ročníku, kde průměrný věk byl 16 let. Na průmyslové škole byly také osloveny třídy 1. a 2. ročníku, zde byl průměrný věk také 16 let.

Otázka č. 3: Na jaké škole studujete?

N = 95

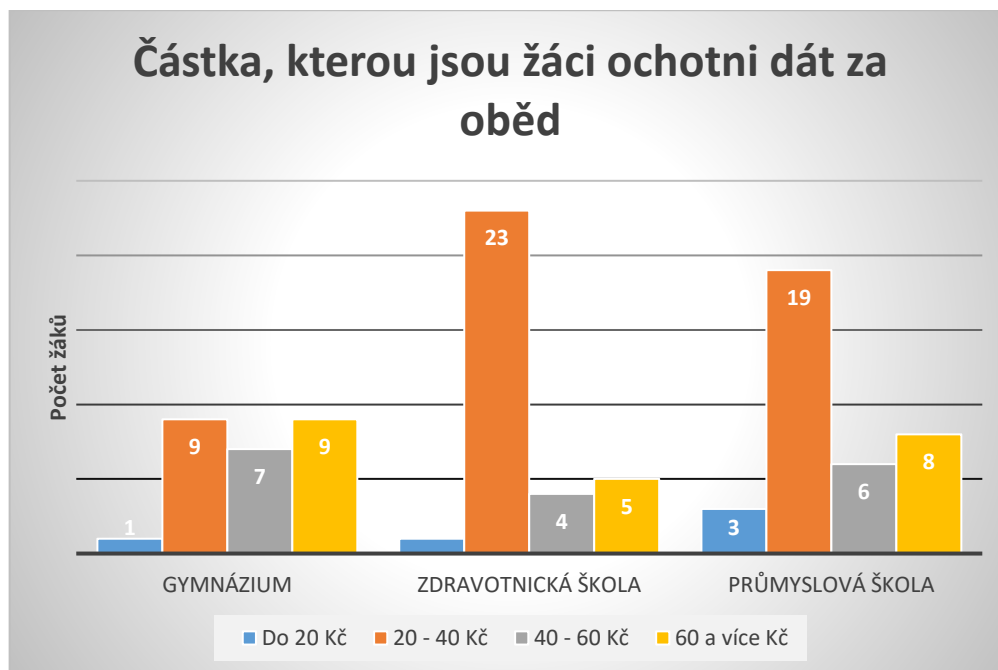


Graf č. 2: Podíl respondentů na základě navštěvované školy

Dotazníkového šetření se zúčastnilo nejvíce respondentů z průmyslové školy, a to celkem 38 % (36 osob), na druhém místě byla zdravotnická škola s 35 % respondentů (33 osob), nejméně respondentů bylo z gymnázia, jen 27 % (26 osob).

Otázka č. 4: Kolik jste ochotni za oběd utratit?

N = 95

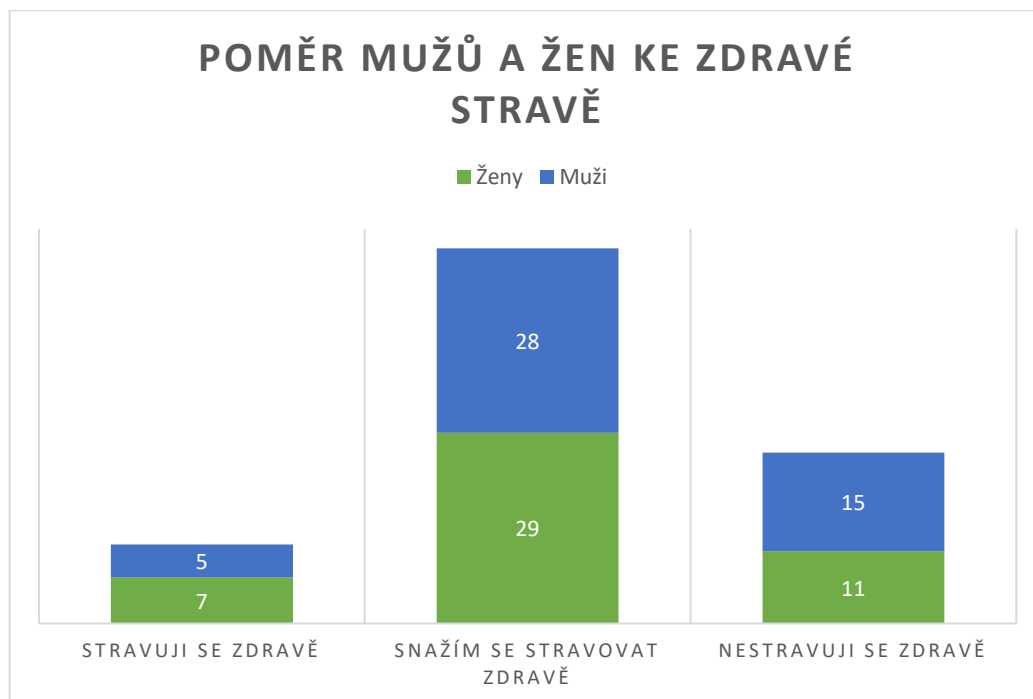


Graf č. 3: Částka, kterou jsou žáci ochotni dát za oběd

Z 95 respondentů by 54 % dalo za oběd částku v rozmezí 20 – 40 Kč (51 žáků). Na zdravotnické škole se k této částce přiklonilo až 70 % respondentů (23 z 33 žáků), na průmyslové škole se k této částce přiklonilo 53 % (19 z 36 respondentů). Na druhém místě byla částka 60 a více Kč, ke které se přihlásilo 23 % respondentů ze všech škol (22 žáků – z gymnázia 9 žáků, ze zdravotnické školy 5 žáků, z průmyslové školy 8 žáků). Na třetím místě byla částka 40 – 60 Kč, ke které se přihlásilo 18 % respondentů (17 žáků – z gymnázia 7 žáků, ze zdravotnické školy 4 žáci, z průmyslové školy 6 žáků). Nejmenší zastoupení měla částka 20 Kč, kterou zaškrtnulo pouze 5 % respondentů (5 žáků). Na gymnáziu byly částky 20 – 40 Kč, 40 – 60 Kč a 60 a více Kč téměř vyrovnané. Částka do 20 Kč čítala na gymnáziu pouhých 4 %.

Otázka č. 5: Stravujete se zdravě?

N = 95

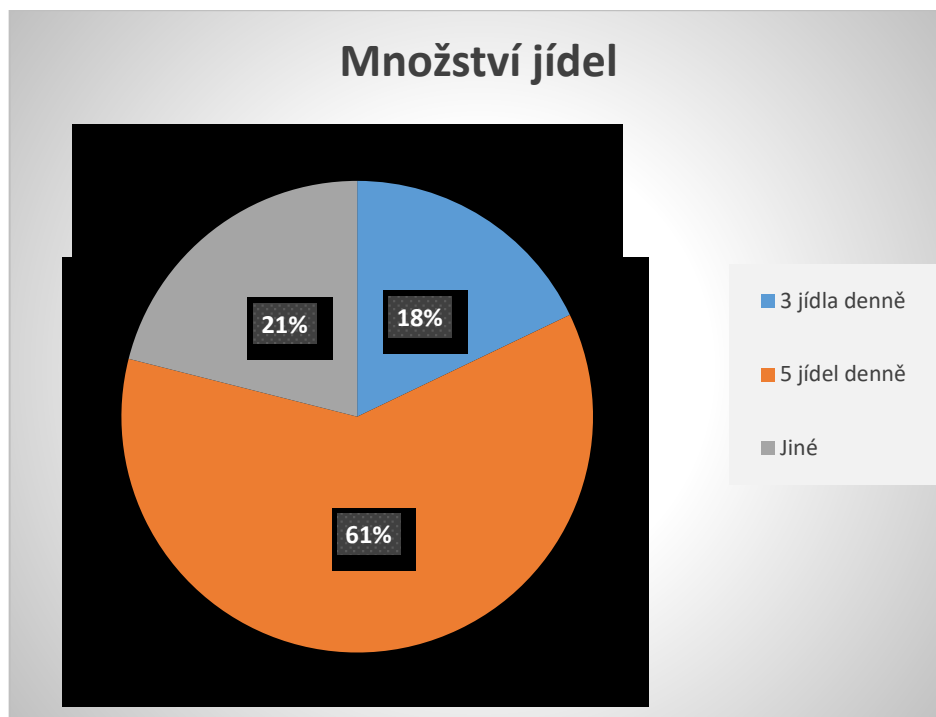


Graf č. 4: Poměr mužů a žen ke zdravé stravě

Celých 60 % respondentů se podle svého názoru snaží stravovat zdravě. Poměr mužů a žen je v této kategorii skoro vyrovnan (28:29). Menší procento zastoupení mají žáci, kteří se podle svého názoru nestravují zdravě. Tuto variantu zaškrtnulo celkem 27 % respondentů. Zde mírně převládají muži nad ženami a tvoří 58 % (15:11). O zdravém stravování bylo přesvědčeno nejméně respondentů, a to pouhých 13 %. Zde naopak mírně převládají ženy nad muži, a to opět v 58 %. Žen se ke zdravému stravování přihlásilo 7, mužů 5.

Otázka č. 6: Kolikrát denně jíte?

N = 95

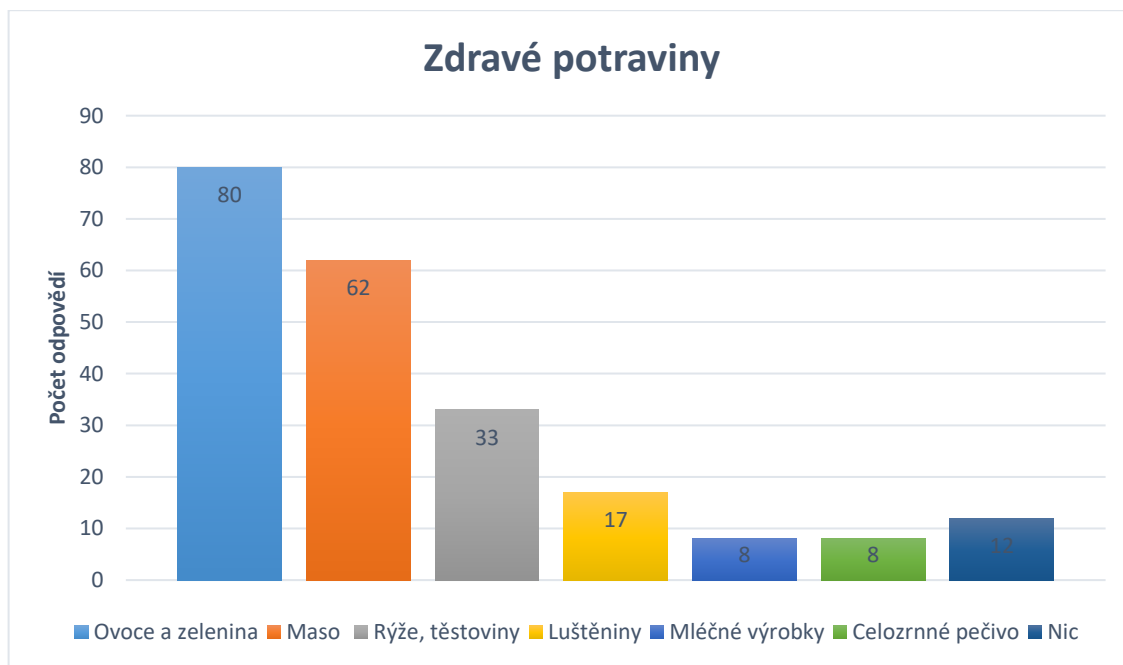


Graf č. 5: Množství jídel v denním režimu

61 % respondentů (58 žáků) uvedlo, že jí 5 jídel denně (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře). Nejvíce se takto vyjadřovali žáci z průmyslové školy, kde tato odpověď činila 69 %. Na druhém místě s 21 % (20 žáků) byla odpověď s neuvedeným stravovacím vzorcem. Zde se žáci mohli sami vyjádřit. Nejčastěji zazněla odpověď o více jídlech (jí vždy, když mají hlad), mezi další časté odpovědi patřila varianta bez odpolední svačiny či varianta, kde žáci nesnídají. Nejmenší zastoupení měla varianta se 3 jídly denně. Tuto variantu zaškrtnulo 18 % respondentů ze všech dotazovaných škol (17 žáků).

Otázka č. 7: Jaké potraviny by podle vás měla obsahovat zdravá strava?

N = 220

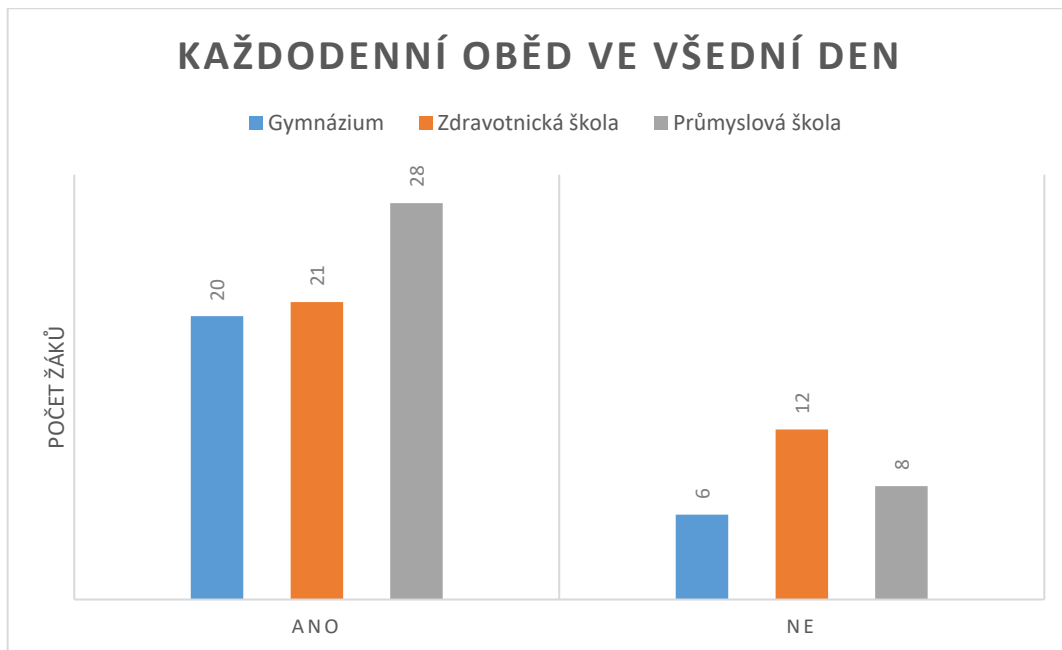


Graf č. 6: Zdravé potraviny

Žáci měli možnost vypsát až 5 potravin, které by podle nich měla obsahovat zdravá strava. Zdravá strava v jídelně by podle 80 odpovědí (36 % odpovědí) měla určitě obsahovat ovoce a zeleninu. Mezi dalšími početnými odpověďmi bylo maso (především kuřecí), které bylo uvedeno 62× (28 % odpovědí). Rýže a těstoviny byly na 3. místě a celkem byly uvedeny ve 33 odpovědích (15 % odpovědí). Méně se objevovaly potraviny jako luštěniny (17 odpovědí – 8 %), mléčné výrobky a celozrnné pečivo (oba po 8 odpovědích – 4 %). Z celkových 95 respondentů necelých 13 % (12 odpovědí) se vyjádřilo, že o zdravé potraviny nejvíce zájem, nebo že zdravého není nic.

Otázka č. 8: Obědváte pravidelně každý den v týdnu?

N = 95

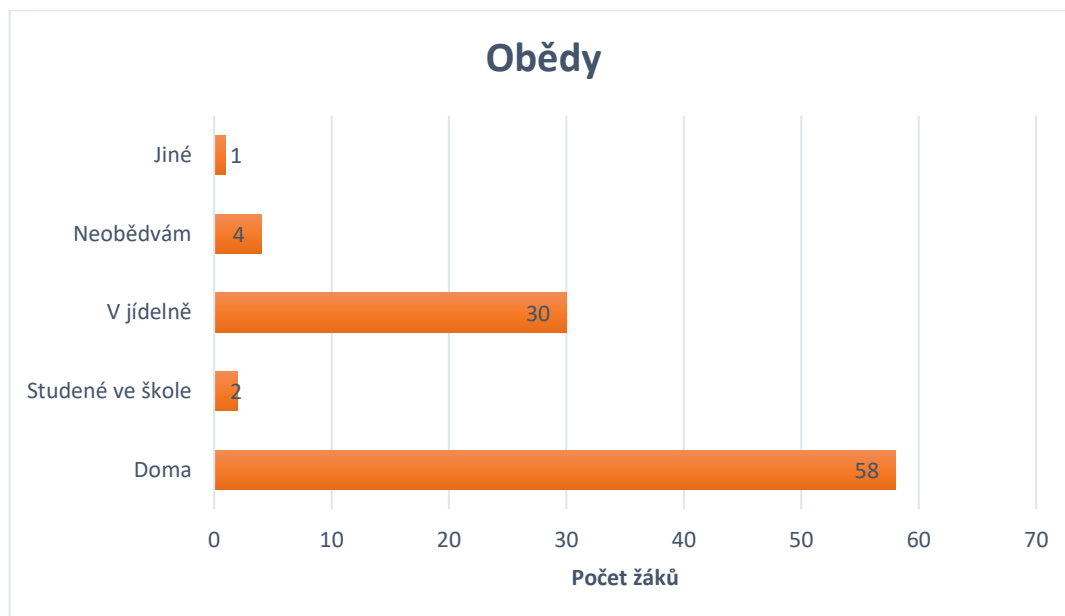


Graf č. 7: Poměr žáků na základě navštěvované školy a každodenního obědvání

Variantu, že obědvají každý všední den zvolilo z 95 respondentů 73 % (69 žáků - z gymnázia 20 žáků, ze zdravotnické školy 21 žáků, z průmyslové školy 28 žáků). Nejvíce odpovědí „NE“ najdeme u zdravotnické školy, kde pravidelně neobědvá 36 % respondentů (12 žáků z 33). Na gymnáziu pravidelně neobědvá 23 % respondentů (6 žáků z 26) a na průmyslové škole 22 % respondentů (8 žáků z 36).

Otázka č. 9.: Co/kde obědváte nejčastěji?

N = 95

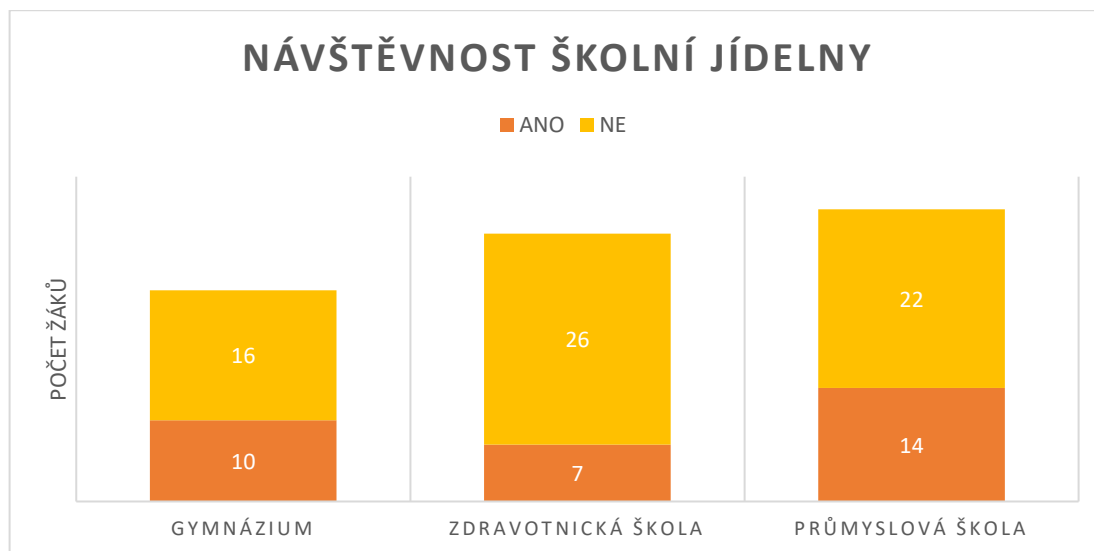


Graf č. 8: Nejčastější místa oběda

Celých 61 % dotazujících odpovědělo, že se stravují doma (58 žáků). Druhou nejčastější odpovědí bylo stravování ve školní jídelně, kterou zaškrtnulo 32 % respondentů (30 žáků). Odpověď „Neobědvám“ zaškrtnuly 4 % respondentů (4 žáci). Žáci, kteří neobědvají, udávají jako důvod, že nemají hlad. 2 % respondentů zaškrtnuli odpověď, že jedí studená jídla ve škole. V odpovědi „Jiné“, která čítala jen 1 % respondentů, byla uvedena restaurace, jako časté místo obědů.

Otázka č. 10: Navštěvujete školní jídelnu ESOZ v Chomutově?

N = 95



Graf č. 9: Poměr návštěvníků jídelny na základě střední školy

Z 95 dotazovaných školní jídelnu navštěvuje pouze 33 %. V předešlém grafu, kde návštěvnost jídelny čítá 32 %, jde o nejčastější místo stravování. 1 % žáků střídá místa stravování, tudíž se počítají do návštěvníků jídelny, ačkoliv tam nechodí každý den. Nejvíce navštěvují školní jídelnu žáci z průmyslové školy (39 %), kteří do jídelny docházejí (14 žáků z 36). Na druhém místě jsou žáci z gymnázia s 38 %, kteří to mají do jídelny nejdále (10 žáků z 26). Nejméně žáků chodí do jídelny ze zdravotnické školy, kteří mají jídelnu přímo v budově. Je to pouhých 21 % (7 žáků z 33).

DRUHÁ ČÁST DOTAZNÍKU

SKUPINA A

Tato část čítá celkem 12 otázek (11. – 22. otázka) a týká se pouze žáků, kteří navštěvují školní jídelnu v Chomutově.

Otázka č. 11: Jak často ve školní jídelně obědváte?

N = 31

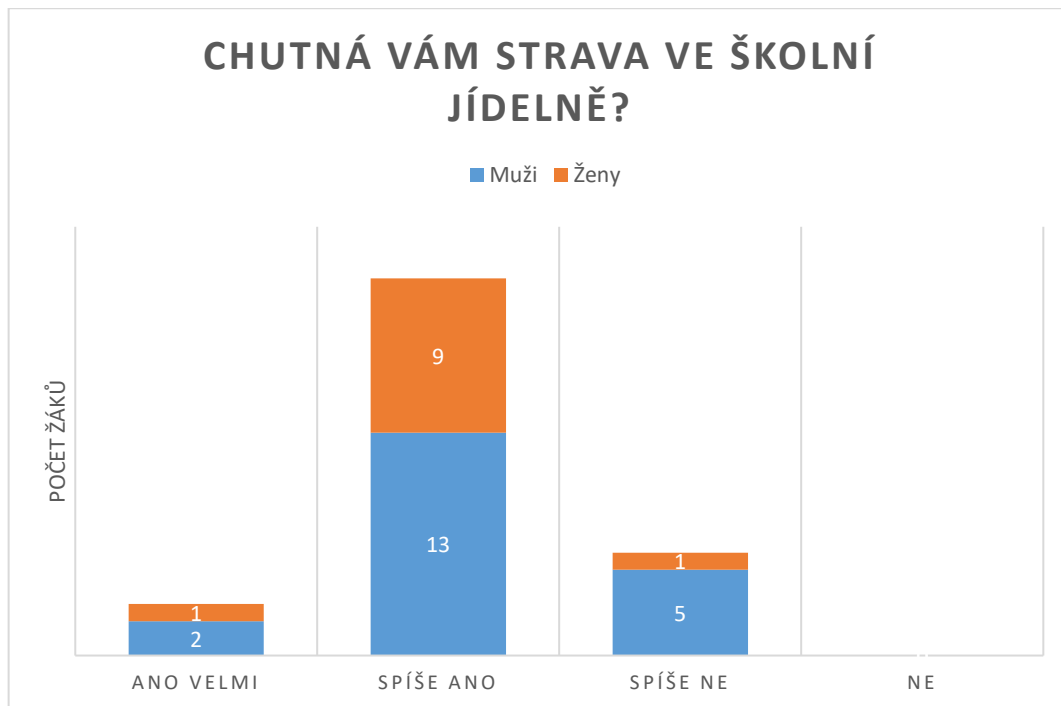


Graf č. 10: Četnost návštěv školní jídelny

Z 31 respondentů většina navštěvuje školní jídelnu každý den. Tuto variantu volilo 84 % respondentů (26 žáků). 13 % respondentů navštěvuje školní jídelnu nepravidelně 2 - 3× týdně (4 žáci). 1 respondent uvedl, že školní jídelnu navštěvuje jen občas. Varianty „Jen když je odpolední výuka“ a „Jiné“ nezaškrtl žádný z respondentů.

Otázka č. 12: Chutná vám strava ve školní jídelně?

N = 31

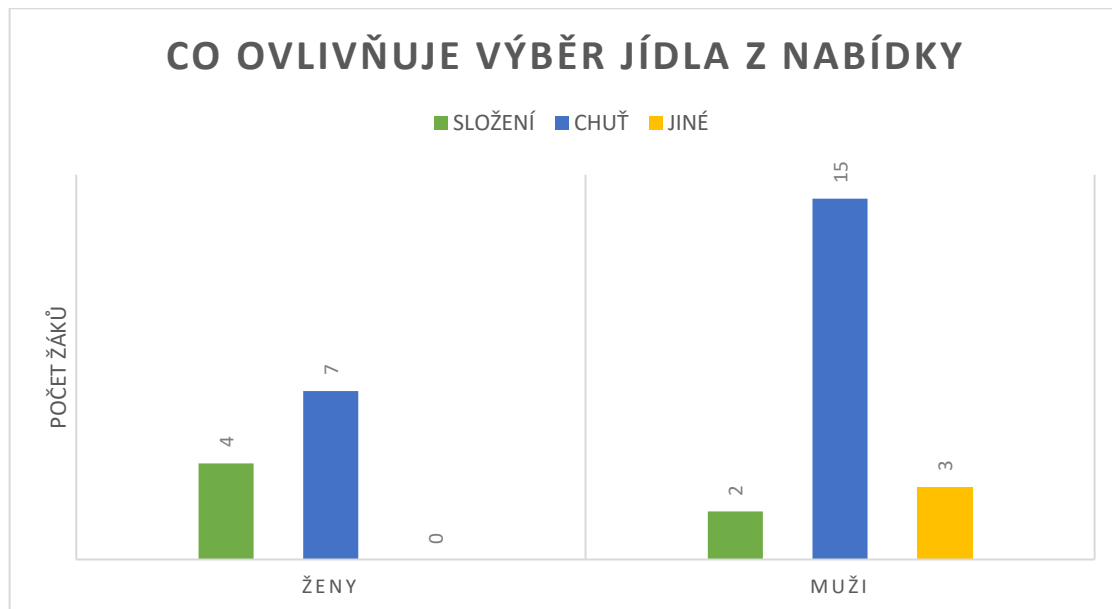


Graf č. 11: Chutná vám strava ve školní jídelně?

Strava ve školní jídelně 71 % respondentům spíše chutná. K této variantě se přiklonilo 13 mužů a 9 žen. 19 % respondentů zaškrtnulo, že jim strava spíše nechutná (5 mužů a 1 žena). Velmi chutná strava v jídelně přijde 10 % (2 muži, 1 žena). Žádný z respondentů nezvolil variantu, že by mu strava nechutnala.

Otázka č. 13: Podle čeho volíte jídlo z nabídky?

N = 31



Graf č. 12: Co ovlivňuje výběr jídla z nabídky

Většina respondentů se přiklonila k variantě, že jídlo volí podle chuti. Tuto variantu zvolilo 71 %. Z toho bylo více mužů 15:7 (celkem 75 % mužů a 64 % žen). Druhou variantu výběru podle složení zaškrtnulo 19 % dotazovaných. V této odpovědi bylo více žen 4:2 (celkem 36 % žen a 10 % mužů). Odpověď „jiné“ zaškrtnuli 3 muži, celkem 10 % ze všech dotazovaných. Všichni odpověděli stejně, že si jídlo nevybírají, a vždy si berou jídlo, které je na čísle 1.

Otázka č.14: Přejde vám strava v jídelně výživově vyvážená a zdravá?

N = 31

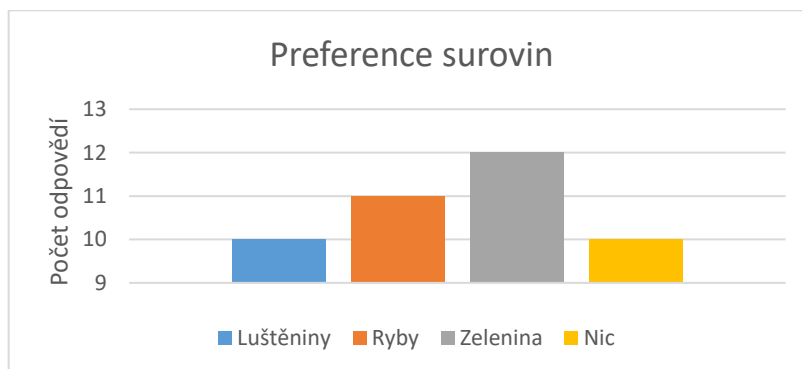


Graf č.13: Strava ve školní jídelně

84 % respondentů (26 žáků) nemá žádné výhrady ke složení stravy a mají za to, že je po výživové stránce zdravá a vyvážená. 16 % respondentů (5 žáků) s tímto tvrzením nesouhlasí. Jako výhrady ke stravě uvádějí časté podávání knedlíků a těžkých jídel, která jsou mastná a tučná.

Otázka č. 15: Preferujete při výběru jídla zdravé suroviny z nabídky níže?

N = 43

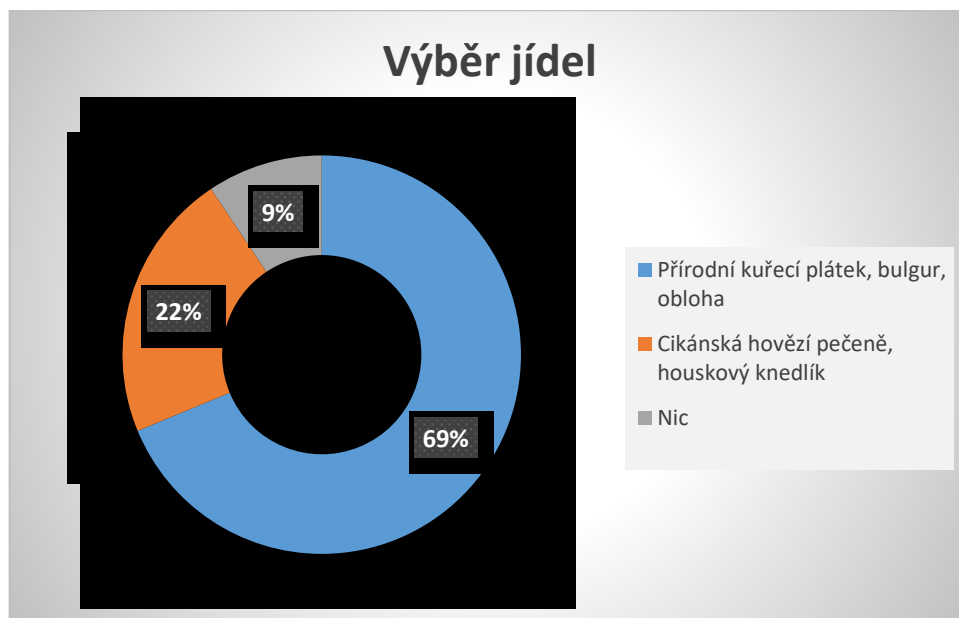


Graf č. 14: Preference surovin

Žáci měli možnost zaškrtnout 1 – 3 odpovědi. Mohli si vybrat 3 suroviny, nebo variantu, že nepreferují nic. Nejčastější odpovědí byla zelenina, kterou se mezi odpověďmi objevila 12× (28 %). Na druhém místě byly ryby, které se objevily v 11 odpovědích (26 %). Na třetím místě byly luštěniny, které byly v 10 odpovědích (23 %). Poslední možnost, že nepreferují žádnou z nabízených surovin, zvolilo 10 respondentů (23 %).

Otázka č. 16: Jaké jídlo byste si vybrali z nabídky a proč?

N = 31

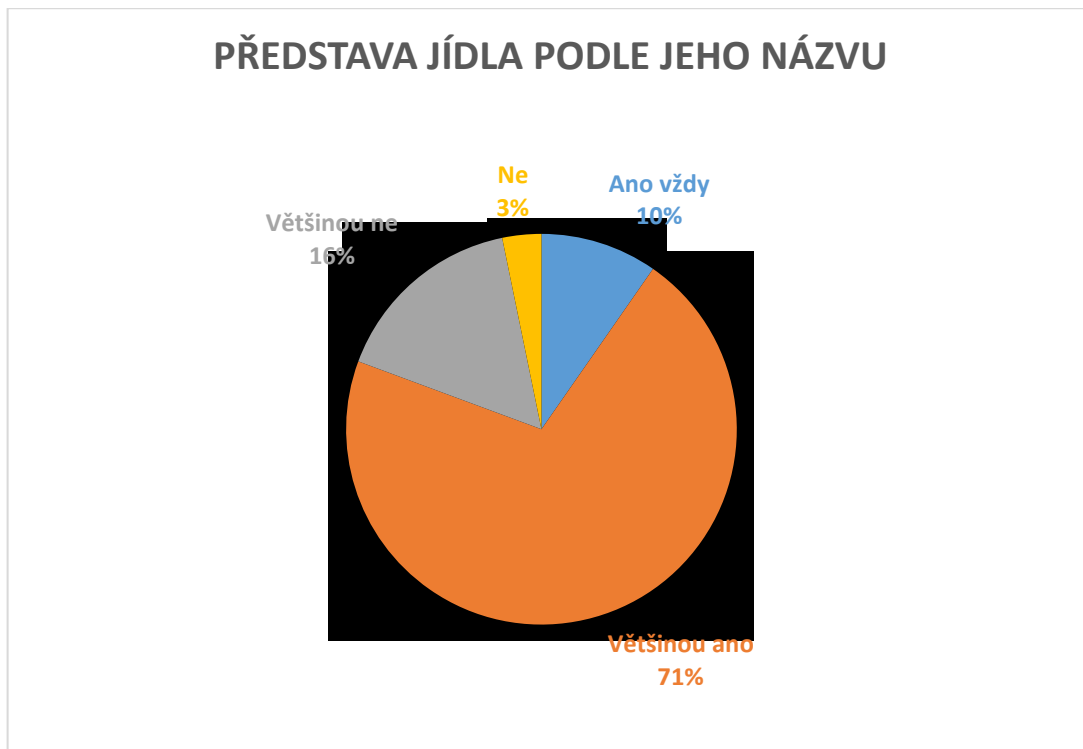


Graf č. 15: Výběr jídel

69 % respondentů (21 žáků) si vybralo variantu č. 1 kuřecí plátek, bulgur obloha. Tato varianta se jim zdá zdravější a chutnější. 14 žáků zdůraznilo, že mají rádi kuře, někteří z nich ani jiné maso nejedí. 22 % respondentů (7 žáků) si vybralo cikánskou hovězí pečeně s knedlíkem. Jako hlavní důvod uvádějí neznalost bulguru. 9 % respondentů (3 žáci) si nevybralo ani jednu variantu, protože jim ani jedno jídlo nechutná.

Otázka č. 17: Máte vždy jasnou představu o jídle podle jeho názvu?

N = 31

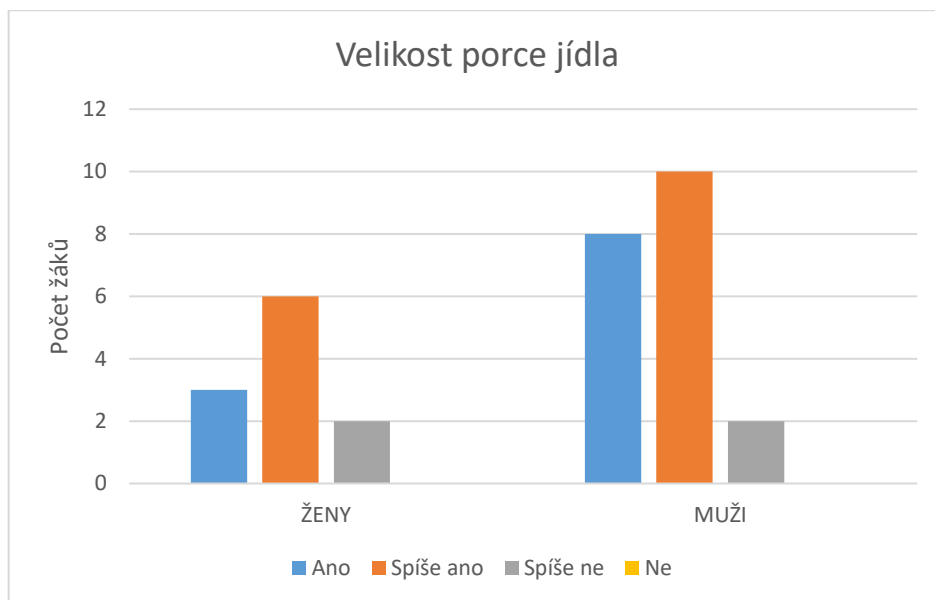


Graf č. 16: Představa jídla podle jeho názvu

Více jak polovina dotazovaných (71 % - 22 žáků) má většinou představu o tom, jaké jídlo dostane podle jeho názvu. 10 % respondentů (3 žáci) si je jisto tím, že vždy dostanou to, co si podle názvu mysleli. 16 % dotazovaných (5 žáků) si není jistých v tom, co který název znamená, a nedokáží vždy posoudit, jaké jídlo na talíř dostanou. 3 % respondentů (1 žák) uvedla, že si nikdy nejsou jisti tím, co který název znamená.

Otázka č. 18: Vyhovuje vám velikost porce jídla?

N = 31

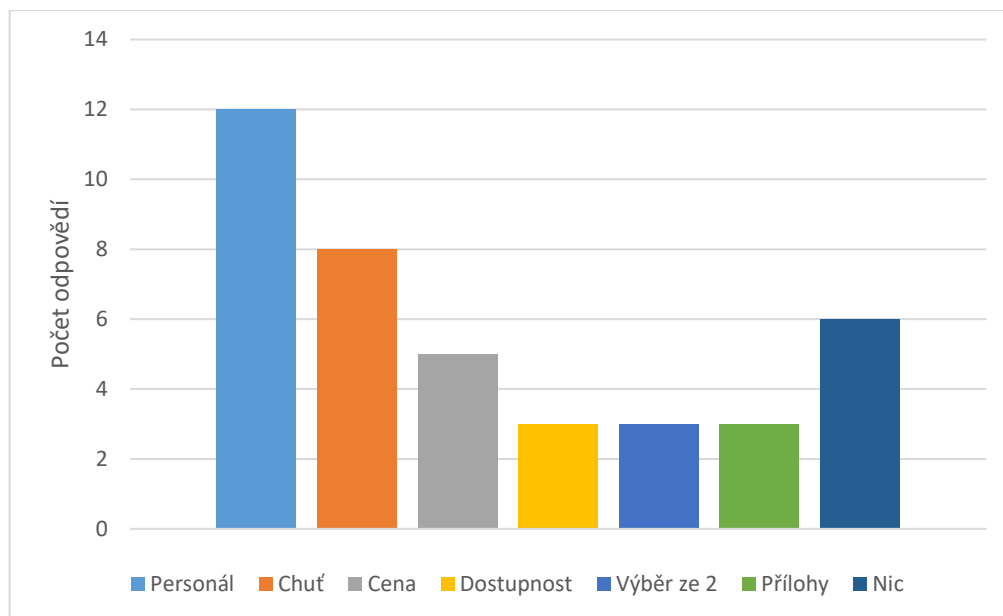


Graf č. 17: Velikost porce jídla

Porce jídla u obou pohlaví z 52 % spíše vyhovuje. U žen tuto variantu zaškrtnulo 55 % (6 z 11 žen), u mužů 50 % (10 z 20 mužů). 35 % respondentů je s velikostí jídla naprosto spokojeno. S porcí jídla je spokojeno 27 % respondentek (3 ženy), 40 % respondentů (8 mužů). Menší procento respondentů (celkem 13 %) s porcí jídla není vždy spokojeno. Tuto variantu uvádí 18 % respondentek (2 z 11 žen) a 10 % respondentů (2 z 20 mužů). Nikdo z respondentů nepoznamenal, že by s porcí jídla byl vždy nespokojen.

Otázka č. 19: Co nejvíce oceňujete na stravování ve školní jídelně?

N = 40

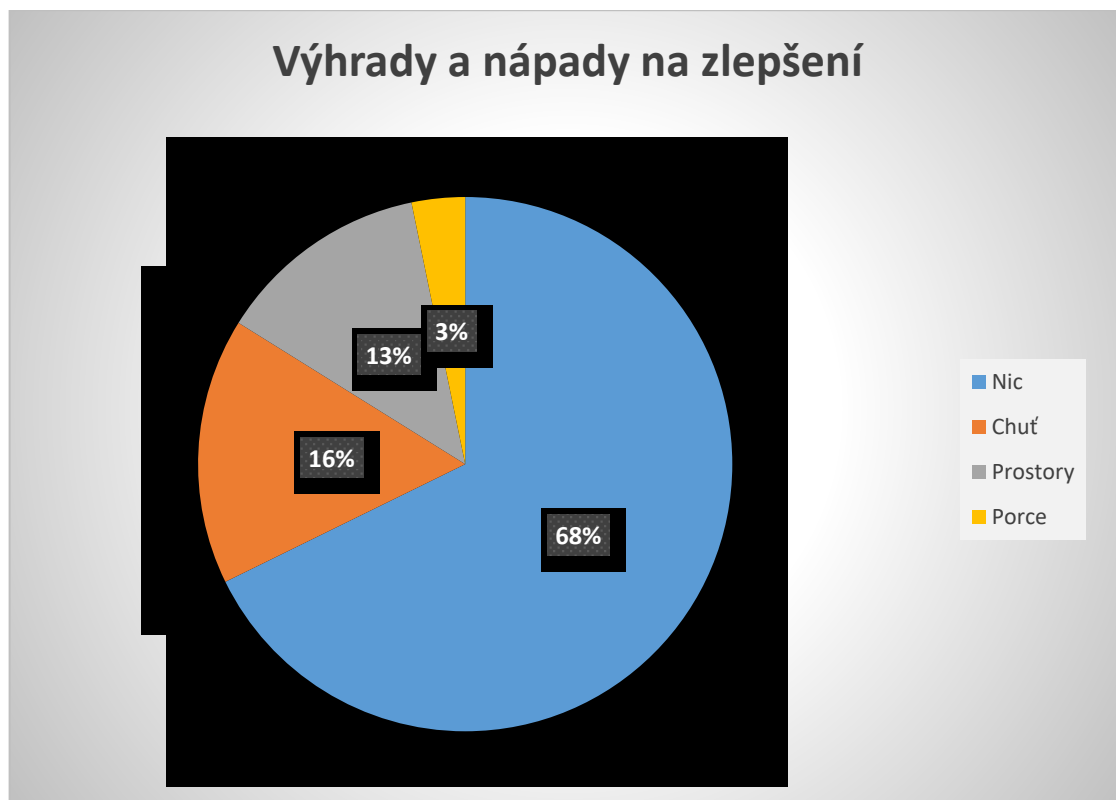


Graf č. 18: Kladné věci na školní jídelně

V otevřené otázce měli respondenti možnost napsat více kladných odpovědí na školní jídelnu. 12 odpovědí vyzdvihlo jako veliký klad vstřícnost a chování personálu. V 8 odpovědích si žáci chválili chuť jídla. 5 odpovědí vítalo příznivou cenu za obědy. Po 3 odpovědích byly zastoupeny klady na dobrou dostupnost jídelny, výběr ze 2 jídel a přílohy jídel. 6 žáků se vyjádřilo, že nemají nic kladného, co by chtěli do dotazníku sdělit.

Otázka č. 20: Máte ke školní jídelně nějaké jiné výhrady či nápady na zlepšení?

N = 31

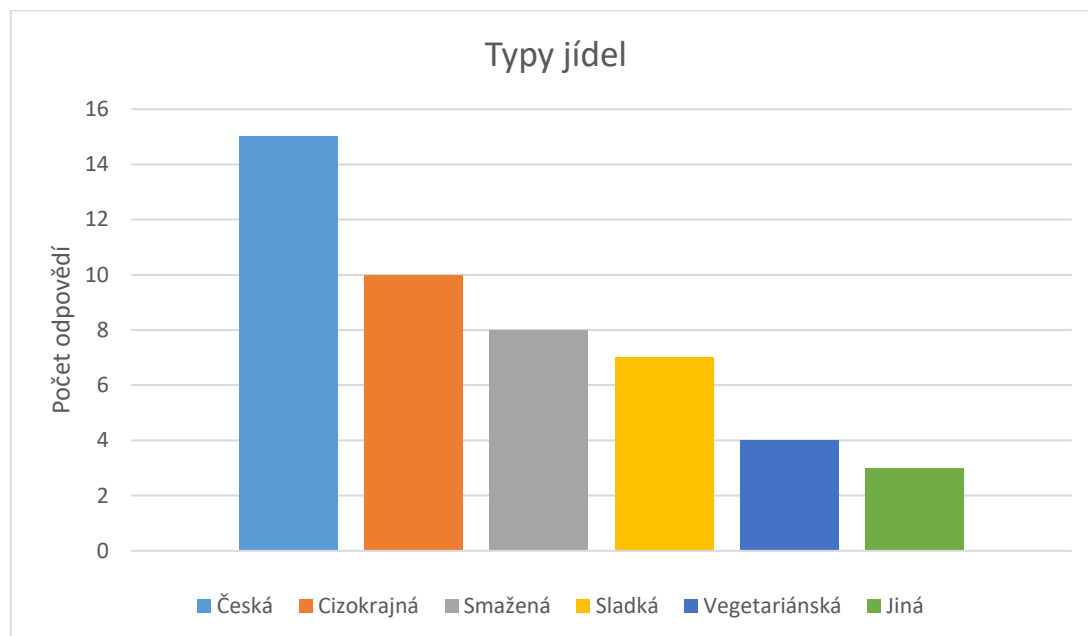


Graf č. 19: Výhrady a nápady na zlepšení

V této otevřené otázce měli žáci možnost napsat výhrady či nápady na zlepšení školní jídelny. 68 % respondentů (21 žáků) by nic neměnilo, protože jsou v jídelně spokojeni. 16 % respondentů (5 žáků) by chtělo zlepšit chuť jídel. 13 % respondentů (4 žáci) si ztěžovalo na prostory. Stoly jsou často plné, když končí víc středních škol ve stejnou dobu. 3 % respondentů (1 žák) by zvětšilo porce jídel.

Otázka č. 21: Jaká jídla byste v jídelně chtěli častěji?

N = 47

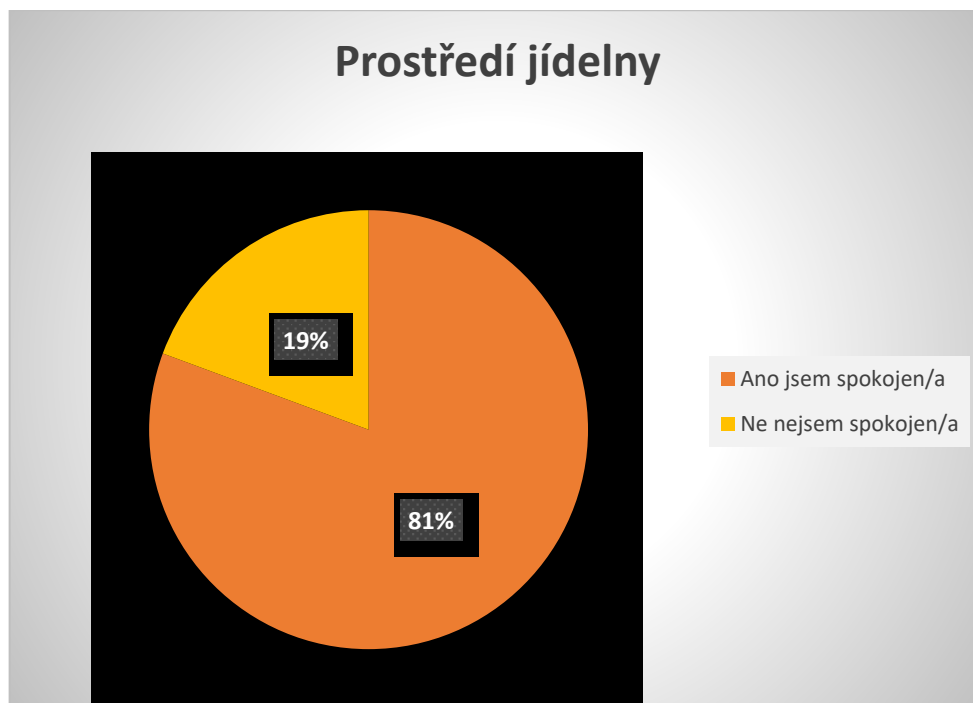


Graf č. 20: Typy jídel

Žáci mohli zaškrtnout více odpovědí podle toho, jaká jídla by chtěli v jídelně častěji. V 15 odpovědí by žáci preferovali častěji česká jídla. Na druhém místě skončila cizokrajná kuchyně, celkem 10 odpovědí. Na třetím místě s počtem 8 odpovědí skončila smažená jídla. Na čtvrtém místě se 7 odpověďmi jsou sladká jídla. Na předposledním místě skončila vegetariánská jídla se 4 odpověďmi. 3 žáci by chtěli jiná jídla, než která byla v nabídce. Tito žáci by preferovali častěji lehká jídla, kde převládá libové maso a zeleninová příloha.

Otázka č. 22: Jste spokojeni s prostředím jídelny?

N = 31



Graf č. 21: Prostředí

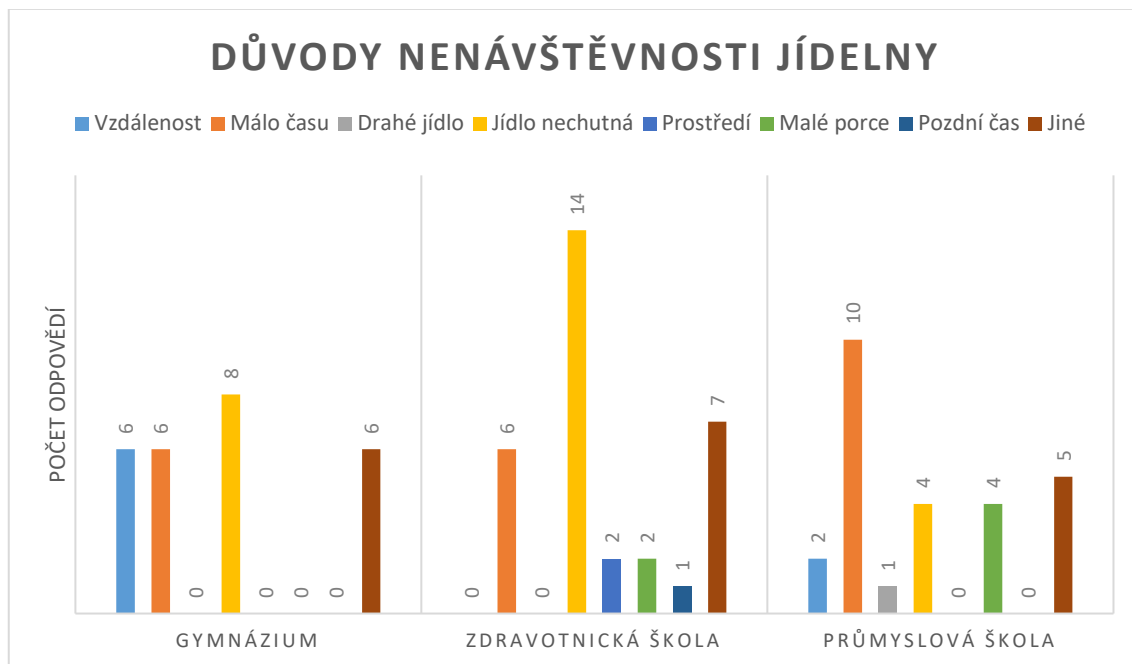
81 % respondentů (25 žáků) je naprosto spokojeno s prostředím jídelny. 19 % respondentů (6 žáků) má k prostředí jídelny určité výhrady. Jídelna je podle nich moc malá a má málo stolů. Při plné obsazenosti jsou žáci blízko u sebe a mají nedostatek osobního prostoru.

SKUPINA B

Tato část čítá celkem 3 otázky (23. – 25. otázka) a týká se pouze žáků, kteří nenavštěvují školní jídelnu v Chomutově, tudíž se stravují jinde.

Otázka č. 23: Proč neobědváte ve školní jídelně?

N = 84



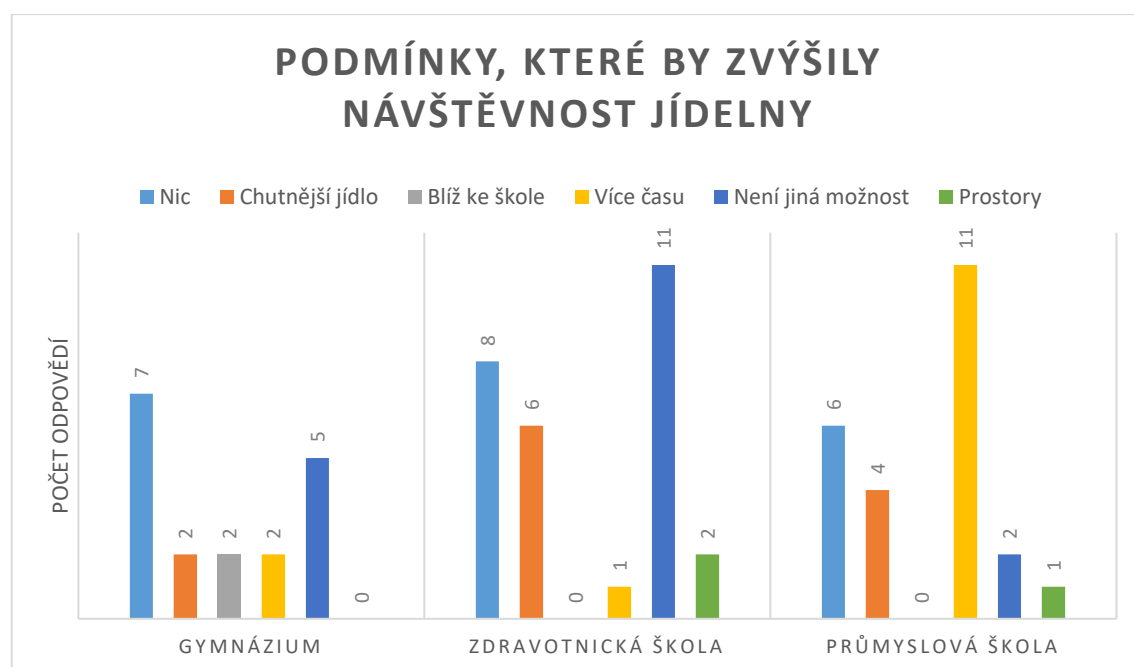
Graf č. 22: Důvody nenávštěvnosti školní jídelny

V této otázce měli žáci možnost zaškrtnout více odpovědí. Celkově dosáhla největšího zastoupení odpověď, že žákům jídlo nechutná, a to ve 26 případech (31 % odpovědí od žáků, kteří nenavštěvují jídelnu). Druhou nejpočetnější odpovědí byl nedostatek času na jídlo. Tato odpověď se objevila 22×. Odpověď „jiné“ se objevila 18×. Žáci uvádějí, že jídlo mají uvařené doma, kde je chutnější a nají se v klidu. 8 odpovědí žáků uvádí, že jídelna je od školy daleko. 6 odpovědí uvádí, že jsou žáci nespokojení s velikostmi porcí. Ve 2 případech se žákům nelíbí prostředí jídelny. 1 odpověď uváděla, že je jídlo drahé a 1, že je jídlo moc pozdě. Na gymnáziu se nejvíce žáků shodlo, že jim jídlo nechutná (8 odpovědí). Po 6 odpovědích byla připomínka na vzdálenost (gymnázium je od jídelny z uvedených škol nejdále), málo času na jídlo a jiné důvody. Na zdravotnické škole převládla odpověď o nechutném jídle, která měla zastoupení ve 44 % (14 odpovědí z 32). Na druhém místě byly jiné důvody (7 odpovědí), na třetím místě bylo málo času na oběd

(6 odpovědí). 2 odpovědi se vyjadřovaly k malým porcím a prostředí jídelny. 1 odpověď zmiňovala, že oběd je moc pozdě. Na průmyslové škole byla jako hlavní problém uvedena odpověď, že na jídlo je málo času (38 % - 10 z 26 odpovědí). 5 odpovědí uvádělo jiné důvody. Po 4 odpovědích byly malé porce a nechutné jídlo. 1 odpověď uváděla, že je jídlo drahé.

Otázka č. 24: Za jakých podmínek byste začali jídelnu navštěvovat?

N = 70



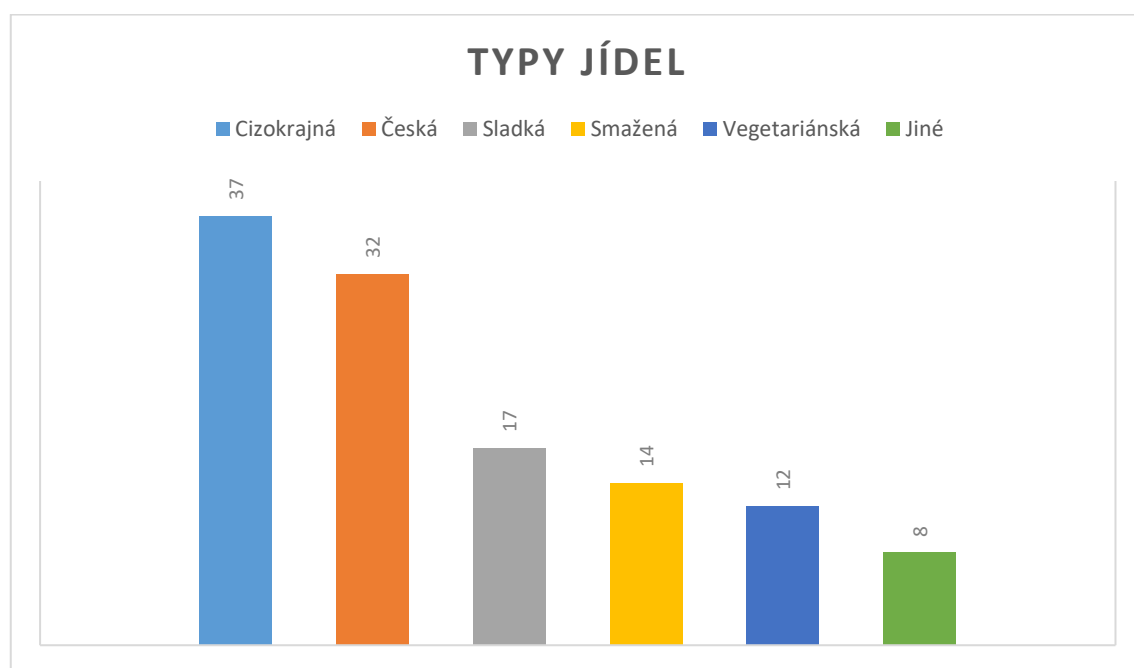
Graf č. 23: Podmínky, které by zvýšily návštěvnost jídelny

V této otevřené otázce měli žáci možnost osobnímu vyjádření, za jakých podmínek by do školní jídelny začali chodit. U žáků gymnázia převládala odpověď, že není nic, co by je přimělo k chození do jídelny. Tato odpověď byla uvedena 7×. V 5 odpovědích se vyjádřili, že by do školní jídelny chodili, kdyby nebyla jiná možnost a doma jim přestali vařit. Po 2 odpovědích se objevily názory, kdyby bylo chutnější jídlo, menší vzdálenost ke škole a více času na jídlo. Na zdravotnické škole uvedlo 11 odpovědí, že by do školní jídelny chodili, kdyby nebyla jiná možnost stravování. 8 odpovědí uvádělo, že by žáky nepřimělo nic. 6 odpovědí by uvítalo chutnější jídlo. 2 odpovědi byly pro zlepšení

prostorů. V 1 odpovědi byl požadavek na více času na jídlo. Na průmyslové škole by nejvíce respondentů uvítalo více času na jídlo (11 odpovědí). 6 odpovědí žáků by k návštěvě jídelny nepřimělo nic. 4 odpovědi požadovaly chutnější jídlo. 2 odpovědi uváděly možnost, že by žáci chodili, kdyby neměli obědy doma. 1 odpověď poukazovala na zlepšení prostorů.

Otázka č. 25: Jaká jídla byste si v jídelně představovali?

N = 120



Graf č. 24: Typy jídel 2

Žáci, kteří jídelnu nenavštěvují, by si nejvíce přáli více cizokrajných jídel (zaznamenáno 37 odpovědí). Na druhém místě byla česká jídla (32 odpovědí). 17 odpovědí poukazovalo na více sladkých jídel. 14 odpovědí čítala smažená jídla. 12 odpovědí uvádělo, že by žáci chtěli častější nabídku vegetariánských jídel. 8× byla zvolena varianta „jiné“, kde se nejvíce objevila odpověď na zdravá jídla, masová se zeleninovou přílohou.

7 VÝSLEDKY A DISKUZE

Hlavním cílem bylo zjistit preferenci výběru jídel a zájem o zdravou výživu u žáků středních škol v Chomutově, a to Gymnázia, Střední zdravotnické školy a Průmyslové školy.

Hlavní otázka: Jaká jídla žáci preferují ve svém výběru?

Hlavní předpoklad: Žáci preferují převážně chuťově výrazná jídla, tučná. Převažuje česká kuchyně, knedlíky a maso. Předpokládám, že chlapci dávají větší přednost českým tučnějším jídlům, a hlavně množství jídla. Dívky se více zajímají a zdravou a střídanou stravu.

Z vyhodnocených dotazníků vyplývá, že si žáci vybírají jídlo hlavně podle chuti, což potvrdilo můj předpoklad. Menší procento se zajímá o složení. Někteří si jídlo ani nenastavují a je jim jedno, co dostanou k obědu.

84 % žáků považuje stravu v jídelně za výživově vyrovnanou, tudíž nemají potřebu zkoumat, zda jsou jídla tučná nebo ne.

Ze zdravějších surovin je u žáků nejvíce preferována zelenina, v menší míře si vybírají ryby. Už jen malé procento žáků si vybírá k obědu luštěniny. Podle mého názoru na ryby ani luštěniny žáci nejsou naučení z domova. 10 % žáků se vyjádřilo negativně, že nepreferují žádnou ze zdravějších surovin.

Podle předpokladu byly u chlapců častěji volena česká a smažená jídla, která by se podle nich měla vařit častěji. Někteří si stěžovali na malé porce.

U dívek se podle předpokladu objevuje názor na častá tučná a těžká jídla, neustálé opakování knedlíků. Dívky se při výběru více zaměřují na složení, přály by si více cizokrajných, vegetariánských a lehkých jídel.

Při výběru ze dvou mnou nabízených jídel mě žáci nečekaně překvapili a volili opačně oproti mému předpokladu. V nabídce byl přírodní kuřecí plátek s bulgurem a oblohou nebo cikánská hovězí pečeně. Zdravější jídlo, tedy kuřecí plátek s bulgurem a oblohou si zvolilo 69 % žáků. Většina žáků toto jídlo volila hlavně kvůli kuřecímu masu, které je podle nich chutnější a zdravější. Ačkoliv bulgur většina žáků z naší české kuchyně nezná,

nebojí se ho vyzkoušet. 22 % žáků volilo cikánskou pečení z důvodu neznalosti bulguru a české kynuté knedlíky jsou pro ně klasikou, které se nemusí bát.

Z šetření vyplynulo, že by si žáci, kteří navštěvují školní jídelnu, přáli více českých jídel. Podle mého názoru jsou česká jídla oblíbená, protože je žáci znají z domova a vědí, jak které jídlo nejspíše bude chutnat. Ačkoliv hned na druhém místě byla jídla cizokrajná. I s těmi je vhodné žáky seznamovat. Například zařazením mořských ryb, které u nás v jídelníčku nejsou tak časté. Menší zastoupení měla smažená jídla, která bych do jídelníčku zařazovala minimálně pro jejich velké množství volných tuků. Sladká jídla, která by jídelny měly také eliminovat z hlediska velkého množství monosacharidů. Malé procento žáků by uvítalo i výběr vegetariánského jídla. Žáci, kteří jídelnu nenavštěvují, by si v jídelně představovali nejvíce cizokrajných jídel, a až na druhém místě byla česká kuchyně.

Dílčí cíle obsahují tyto body:

1. Zjistit, kolik procent žáků navštěvuje školní jídelnu.

Dílčí otázka č. 1: Kolik procent žáků navštěvuje školní jídelnu?

Dílčí předpoklad č. 1: Předpokládám, že 50 % žáků navštěvuje školní jídelnu. Podle mého odhadu tvoří největší návštěvnost žáci z Průmyslové školy, kteří ji mají blízko.

Z mého výzkumného vzorku navštěvuje jídelnu 33 % žáků. Což je menší číslo, než jsem předpokládala. V jídelně je celkem 100 míst k sezení. Momentálně vaří obědy v průměru pro 550 strážníků, mezi které se počítají i učitelé a jiní zaměstnanci škol. Jídelna je schopná připravit maximálně 800 porcí. Je překvapující, že ze zdravotnické školy chodí do jídelny nejméně žáků, i když jídelna sídlí právě v budově této školy. Nejvíce žáků chodí z průmyslové školy, kteří docházejí do jídelny (cca 5 min cesty). O něco méně chodí do jídelny žáci gymnázia, kteří musejí pěšky urazit cestu, která trvá přibližně 15 min.

2. Zjistit přednosti a nedostatky školní jídelny z pohledu žáků.

Dílčí otázka č. 2: Jaký je názor studentů na stravu ve školní jídelně?

Dílčí předpoklad č. 2: Předpokládám, že 40 % žáků by chtělo chutnější stravu, 20 % žáků by uvítalo více rybích pokrmů.

Oproti mému předpokladu je převážná většina žáků s chutí jídel spíše spokojená. Pár jedinců si chuť jídel velice chválilo. 19 % žáků se vyjádřilo, že jim strava spíše nechutná. Více se v této variantě přikláněli muži. Mezi oceňované věci na stravování ve školní jídelně si žáci velmi vychvalovali personál, který je vždy vstřícný a milý. V hodně odpovědích vyzdvihli žáci dobrou chuť jídel a dostačující porce. Jako klad vidí žáci také cenu jídel, dostupnost školní jídelny, výběr ze dvou jídel a přílohy k jídlům.

Celkem ve 26 % odpovědích na preferenci konkrétních zdravých surovin žáci upřednostnili ryby, což předčilo má očekávání.

3. Zjistit, proč ostatní žáci jídelnu nenavštěvují a kde tedy obědvají.

Dílčí otázka č. 3: Proč ostatní nenavštěvují školní jídelnu a kde obědvají?

Dílčí předpoklad č. 3: Předpokládám, že 50 % žáků nenavštěvuje školní jídelnu, protože jim tam strava nechutná, radši si koupí něco ve fastfoodu po cestě domů, nebo mají doma uvařeno od rodičů.

Jako nejčastější důvod, proč ostatní žáci nenavštěvují školní jídelnu, uváděli, že jim jídlo nechutná. Tato odpověď byla zastoupena 31 %. Tím se ale nepotvrdil můj předpoklad, že 50 % žáků nenavštěvuje jídelnu právě kvůli chuti jídel. Žáci z průmyslové školy se jediní vyjímali a výzkum u nich prokázal jako hlavní problém nedostatek času na oběd. Tato odpověď obsadila hned za nechutným jídlem druhé místo. Ostatní žáci mají většinou jídlo připravené doma, takže nemají potřebu jídelnu navštěvovat, a asi ani netuší, jak by tam jídla mohla chutnat a automaticky mají k jídelně negativní názor. Objevily se také názory na velkou vzdálenost do jídelny, drahé jídlo, či malé porce.

Podle výzkumu u žáků gymnázia není moc šancí, že by do jídelny začali chodit. Jedině, že by jim doma přestali vařit a neměli by jinou možnost. U žáků zdravotnické školy by se pár žáků přidalo, kdyby bylo jídlo chutnější. Žáci průmyslové školy by chodili více, kdyby měli dostatek času na oběd.

Žáci, kteří nenavštěvují jídelnu, jsou ochotni dávat mnohem více peněz za obědy. Často byla označena odpověď 60 a více Kč. Tuto odpověď zaškrtnulo 30 % žáků nenavštěvujících jídelnu, ale jen 2 žáci uvedli, že občas navštěvují restaurace, tudíž peníze opravdu utratí. Ostatní žáci uvedli, že mají jídlo doma uvařené od rodičů či prarodičů. Skupině těchto

žáků je v průměru 16 let. Tito žáci podle mého názoru neznají ceny surovin, nebo si neumějí vážit peněz, které jejich rodiče vydělávají a žáci je dostávají jako kapesné.

V dotaznících jsem si vyhledala dívky, které se podle svého názoru stravují zdravě a navštěvují školní jídelnu. Jedna dívka uvádí, že vůbec nesnídá. Její stravování začíná svačinou, pokračuje obědem a třetím a posledním jídlem je u ní večeře. Snídaně je podle mě základ zdravé stravy a slouží k celkovému nastartování organismu. Dvě dívky uvádějí, že jí 3krát denně, vzorec snídaně, oběd, večeře. To je podle mého názoru málo. Pokud dejme tomu vstávají v 7 hodin ráno do školy a jdou spát ve 22 hodin, tři jídla jsou v řádu 15 hodin málo. Ani jeden z těchto příkladů bych neoznačovala za zdravý. Ačkoliv se dívky vyznají ve zdravějších surovinách, třemi jídly přijímají malé množství energie. Tyto dívky mají podle mého názoru nezdravé stravovací návyky.

Na základě výsledků bych školní jídelně doporučila upřednostnit lehká jídla s větším množstvím zeleniny na úkor tučnějších jídel. Žáci si stěžovali na časté houskové a bramborové knedlíky. Do jídelníčku bych zařadila také více rybích pokrmů.

Do budoucna bych navrhovala zvětšení jídelního prostoru, který je na počet strávníků malý a žáci nemají u stolu dostatek prostoru na stravování.

8 ZÁVĚR

Bakalářská práce obsahuje celkem 4 kapitoly v teoretické části a 2 kapitoly v praktické části. Teoretická část se zabývá výživou od historie do dnes a základními pojmy ve výživě. Popisuje základní složky potravy, jak jsou pro děti důležité i z hlediska psychologického. Zdravý talíř poukazuje na správné složení pokrmu na talíři a udává návod lidem, aby se snadno a lépe stravovali. V další kapitole je popsána vyhláška o školním stravování. Popisuje, kdo je za provoz zodpovědný, jaké jsou zařízení školního stravování, a kdo všechno se zde může stravovat, na jaká jídla mají děti podle věku nárok, kdo zřizuje úplatky za školní stravování. V následující kapitole je popsán návod, k čemu slouží spotřební koš, a jak ho správně naplňovat. Jednotlivé druhy potravin jsou zde komentovány články odborníků na výživu a realitou plnění spotřebního koše. Také je zde popisována „pamlsková“ vyhláška, která je v poslední době v médiích velmi probírána.

V praktické části jsou vymezeny cíle, výzkumné otázky a předpoklady. Je zde 1 hlavní výzkumná otázka a hlavní předpoklad, 3 dílčí výzkumné otázky a 3 dílčí předpoklady. Dále je zde metodika výzkumu, která popisuje průběh výzkumu, kdy se výzkum konal a kdo všechno se výzkumu zúčastnil.

Výzkum byl prováděn formou dotazníků, kde byli respondenti žáci tří středních škol v Chomutově. Osloveny byly celé třídy bez ohledu na pohlaví a věk žáků. Výsledky jednotlivých otázek byly pro přehlednost zpracovány do grafů.

Cílem bakalářské práce bylo zmapovat preferenci výběru jídel žáků středních škol ve spádové školní jídelně v Chomutově, a také pohled na zdravou stravu vzhledem k jídelně.

Výzkum ukázal, že ačkoliv si žáci volí jídlo převážně podle chuti, snaží se pohlížet i na zdravou stravu a volit více zeleninová jídla, která jsou lehčí, méně tučná. Často si žáci stěžují na nedostatek času na jídlo a přeplněnost jídelny. Jídla žákům v jídelně převážně chutnají a zdají se jim výživově vyvážená.

Školní jídelně bylo navrženo zvětšení jídelního prostoru a úprava jídelníčku. Měli by zařadit více zeleninových jídel, méně často by se měly objevovat knedlíky a tučná jídla.

Výživa je u dětí velmi důležitá. I školní jídelna je v životě dítěte jistým výživovým vzorem, kterého se do budoucna bude držet, proto by strava zde měla být opravdu vyvážená, pestrá a chutná.

9 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Knižní zdroje:

- BLATTNÁ, Jarmila, 2005. *Výživa na začátku 21. století aneb, o výživě aktuálně a se zárukou*. Praha: Společnost pro výživu. ISBN 80-239-6202-7.
- BURNIE, David, 1996. *Stručná encyklopedie lidského těla: [2000 hesel o stavbě a činnosti lidského těla]*. Velký Meder: Talentum. ISBN 80-967390-4-2.
- FRAŇKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, 2003. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0548-1.
- FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ, 2013. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2247-7.
- HNÁTEK, Jaroslav, 1972. *Výživa a stravování školních dětí a mládeže*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. Odborná literatura pro veřejnost.
- MARÁDOVÁ, Eva, 2010 *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. Vyd. 2. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8. ISBN 978-80-87411-02-5.
- MAUGHAN, Ron J. a Louise BURKE, 2006. *Výživa ve sportu: příručka pro sportovní medicínu*. Praha: Galén. ISBN 80-7262-318-4.

Internetové zdroje:

- KROBOT, Martin, 2017. *Cukry, sladidla a spotřební koš*. [online, cit. 13. března 2017]. Dostupné z WWW: <http://www.jidelny.cz>.
- LUDVÍK, Pavel, 2017. *Zkušenosti s rybami ve školních jídelnách*. [online, cit. 13. března 2017]. Dostupný z WWW: <http://www.jidelny.cz>.
- Nedostatek železa v těhotenství – jaké potraviny doplnit?, 2014. [online, cit. 29. listopadu 2016]. Dostupný z WWW: <http://www.zdrave.cz>.
- SLIMÁKOVÁ, Margit, 2012. *Zdravý talíř*. [online, cit. 29. listopadu 2016]. Dostupný z WWW: <http://www.margit.cz>.

- STÁVKOVÁ, Jana, 2014. *Mléko a mléčné výrobky ve výživě dětí (2)*. [online, cit. 13. března 2017]. Dostupný z WWW: <http://www.jidelny.cz>.
- URBANOVÁ, Zuzana, 2014. *Nadměrné solení dětem škodí*. [online, cit. 13. března 2017]. Dostupný z WWW: <http://www.jidelny.cz>.
- Zdravý talíř ukazuje nové výživové poznatky, 2013. [online, cit. 29. listopadu 2016]. Dostupný z WWW: <http://www.sjidelnicek.cz>.

Vyhlášky a metodické návody:

- *Objektivizace ukazatelů spotřebního koše – metodický návod Ministerstva zdravotnictví ČR*. Praha: Ministerstvo zdravotnictví 2016
- *Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování*. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy a Ministerstvo zdravotnictví 2005
- *Vyhláška č. 282/2016 Sb., o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních*. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy a Ministerstvo zdravotnictví, 2016

10 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 - Dotazník o školní jídelně pro žáky středních škol

11 SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 – Podíl žen a mužů.....	36
Graf 2 – Podíl respondentů na základě navštěvované školy.....	37
Graf 3 – Částka, kterou jsou žáci ochotni dát za oběd.....	38
Graf 4 – Poměr mužů a žen ke zdravé stravě.....	39
Graf 5 – Množství jídel v denním režimu.....	40
Graf 6 – Zdravé potraviny.....	41
Graf 7 – Poměr žáků na základě navštěvované školy a každodenního obědvání.....	42
Graf 8 – Nejčastější místa oběda.....	43
Graf 9 – Poměr návštěvníků jídelny na základě střední školy.....	44
Graf 10 – Četnost návštěv školní jídelny.....	45
Graf 11 – Chutná vám strav ve školní jídelně?.....	46
Graf 12 – Co ovlivňuje výběr jídla z nabídky.....	47
Graf 13 – Strava ve školní jídelně.....	48
Graf 14 – Preference surovin.....	48
Graf 15 – Výběr jídel.....	49
Graf 16 – Představa jídla podle názvu.....	50
Graf 17 – Velikost porce jídla.....	51
Graf 18 – Kladné věci na školní jídelně.....	52
Graf 19 – Výhrady a nápady na zlepšení.....	53
Graf 20 – Typy jídel.....	54
Graf 21 – Prostředí.....	55
Graf 22 – Důvody nenávštěvnosti školní jídelny.....	56
Graf 23 – Podmínky, které by zvýšily návštěvnost jídelny.....	57
Graf 24 – Typy jídel 2.....	58

Přílohy

Příloha č. 1

Dotazník

Vážené respondentky, vážení respondenti,

obracím se na Vás s žádostí o vyplnění tohoto dotazníku, který poslouží jako praktická část pro mou bakalářskou práci na téma „Spokojenost žáků vybraných středních škol se stravováním ve školní jídelně v Chomutově“.

Dovoluji si Vás rovněž požádat o pravdivé a co nejpřesnější odpovědi. Dotazník je anonymní. Skládá se ze 13 otázek, a pokud není uvedeno jinak, zakroužkujte vždy jen 1 odpověď. Dotazník vám zabere maximálně 10 min.

Předem děkuji za Váš čas a za řádné vyplnění,

Veronika Lišková, studentka Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze.

1. Pohlaví:
 - a. Žena
 - b. Muž
2. Věk: _____
3. Na jaké škole studujete?
 - a. Gymnázium
 - b. Střední zdravotnická škola
 - c. Průmyslová škola
4. Kolik jste ochotni za oběd utratit?
 - a. Do 20 Kč
 - b. 20 – 40 Kč
 - c. 40 – 60 Kč
 - d. 60 a více Kč

5. Stravujete se zdravě?
- Ano
 - Snažím se
 - Ne
6. Kolikrát denně jíte?
- Maximálně 3 krát (snídaně, oběd, večeře)
 - 5 krát (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře)
 - Jiné: _____
7. Jaké potraviny by podle Vás měla obsahovat zdravá strava v jídelně? (vypište maximálně 5 potravin, které jsou pro vás nejdůležitější)
- _____
8. Obědváte pravidelně každý den v pracovním týdnu?
- ANO
 - NE
9. Co/kde obědváte nejčastěji?
- Obědvám doma
 - Jím studené obědy (uveďte co: _____)
 - Chodím do jídelny ESOZ Chomutov
 - Jídlo v rychlém občerstvení
 - Neobědvám (uveďte důvod: _____)
 - Jiné: _____
10. Navštěvujete školní jídelnu ESOZ v Chomutově? (pokud ANO, pokračujte ve vyplňování dotazníku „skupina A“, pokud NE dále se věnujte dotazníku „skupina B“)
- ANO
 - NE

SKUPINA A (11. – 22. otázka) – TI, CO NAVŠTĚVUJÍ ŠKOLNÍ JÍDELNU

11. Jak často ve školní jídelně obědváte?
- Každý den
 - Občas
 - Jen když je odpolední výuka
 - Nepravidelně 2-3× týdně
 - Jiné: _____
12. Chutná Vám strava ve školní jídelně?
- Ano velmi
 - Spíše ano
 - Spíše ne
 - Ne
13. Podle čeho volíte jídlo z nabídky?
- Podle složení
 - Podle chuti
 - Jiné: _____
14. Přijde Vám strava v jídelně výživově vyrovnaná a zdravá? (pokud NE, odůvodněte)
- ANO
 - NE (uveďte důvod: _____)
15. Preferujete při výběru jídla zdravé suroviny z nabídky níže? (označte 1 až 3 odpovědi)
- Luštěniny (fazole, čočka...)
 - Ryby
 - Zelenina
 - Nepreferuji nic z výše uvedeného
16. Jaké jídlo byste si vybrali z nabídky a proč? (odůvodněte všechny varianty)
- Přírodní kuřecí plátek, bulgur, obloha
 - Cikánská hovězí pečeně, houskové knedlíky
 - Žádné
- Zdůvodněte: _____
17. Máte vždy jasnou představu o jídle podle jeho názvu?
- Ano vždy
 - Většinou ano
 - Většinou ne
 - Ne

18. Vyhovuje Vám velikost porce jídla?

- a. Ano vždy
- b. Spíše ano
- c. Spíše ne
- d. Ne

19. Co nejvíce oceňujete na stravování ve školní jídelně?

20. Máte ke školní jídelně nějaké jiné výhrady či nápady na zlepšení?

21. Jaká jídla byste v jídelně chtěli častěji? (můžete zaškrtnout více odpovědí)

- a. Více smažených jídel
- b. Vegetariánská jídla
- c. Cizokrajná jídla
- d. Česká jídla
- e. Sladká jídla
- f. Jiné: _____

22. Jste spokojeni s prostředím jídelny?

- a. ANO
- b. NE (důvod: _____)

SKUPINA B (23. – 25. otázka) – TI, CO NECHODÍ DO ŠKOLNÍ JÍDELNY

23. Proč neobědváte ve školní jídelně? (můžete zaškrtnout více odpovědí)

- a. Je to daleko
- b. Málo času na oběd
- c. Je to drahé
- d. Jídlo mi tam nechutná
- e. Nelíbí se mi prostředí
- f. Malé porce jídla
- g. Oběd je příliš pozdě
- h. Jiné: _____

24. Za jakých podmínek byste začali jídelnu navštěvovat?

25. Jaká jídla byste si v jídelně představovali? (můžete zaškrtnout více odpovědí)

- a. Více smažených jídel
- b. Vegetariánská jídla
- c. Cizokrajná jídla
- d. Česká jídla
- e. Sladká jídla
- f. Jiné: _____